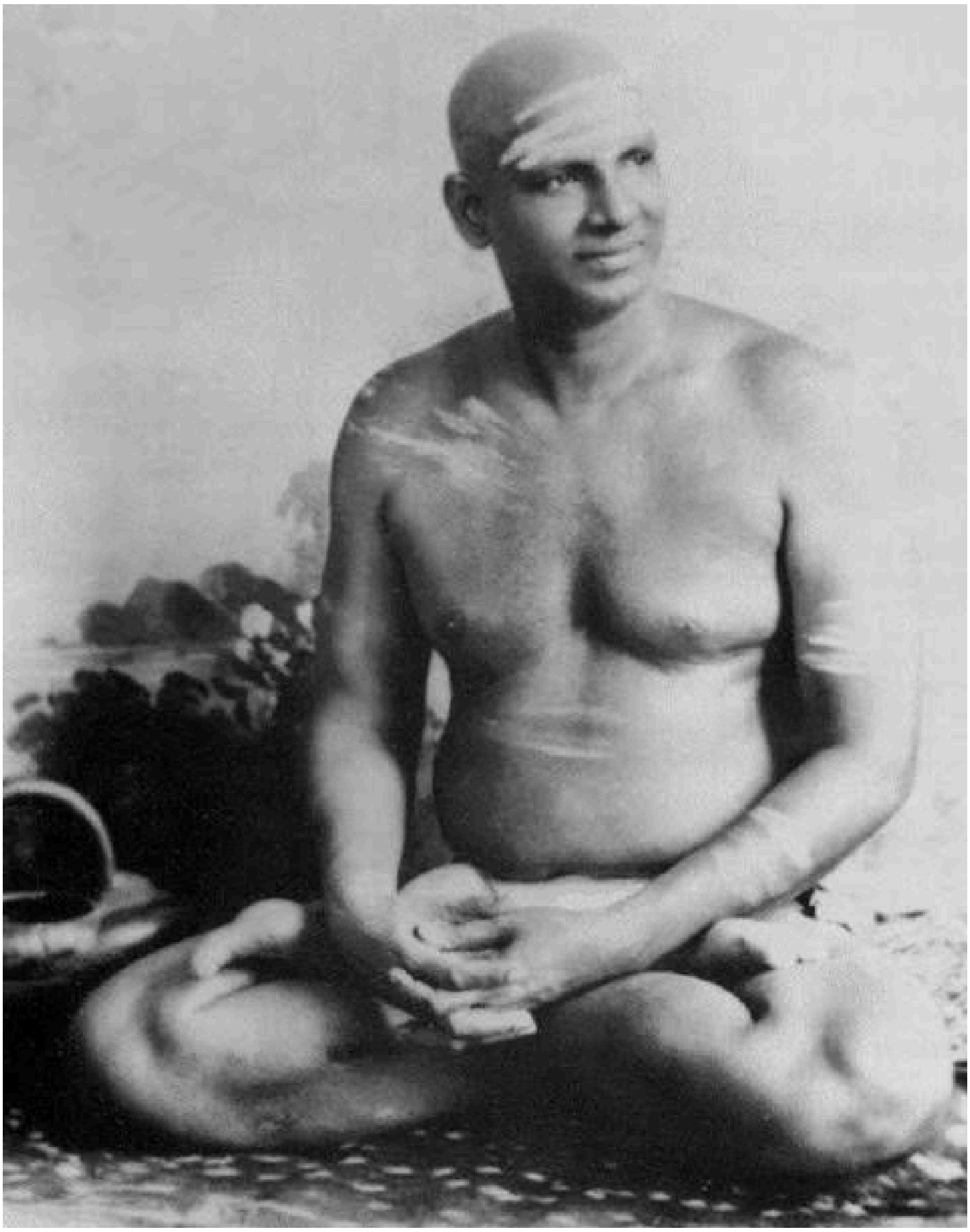
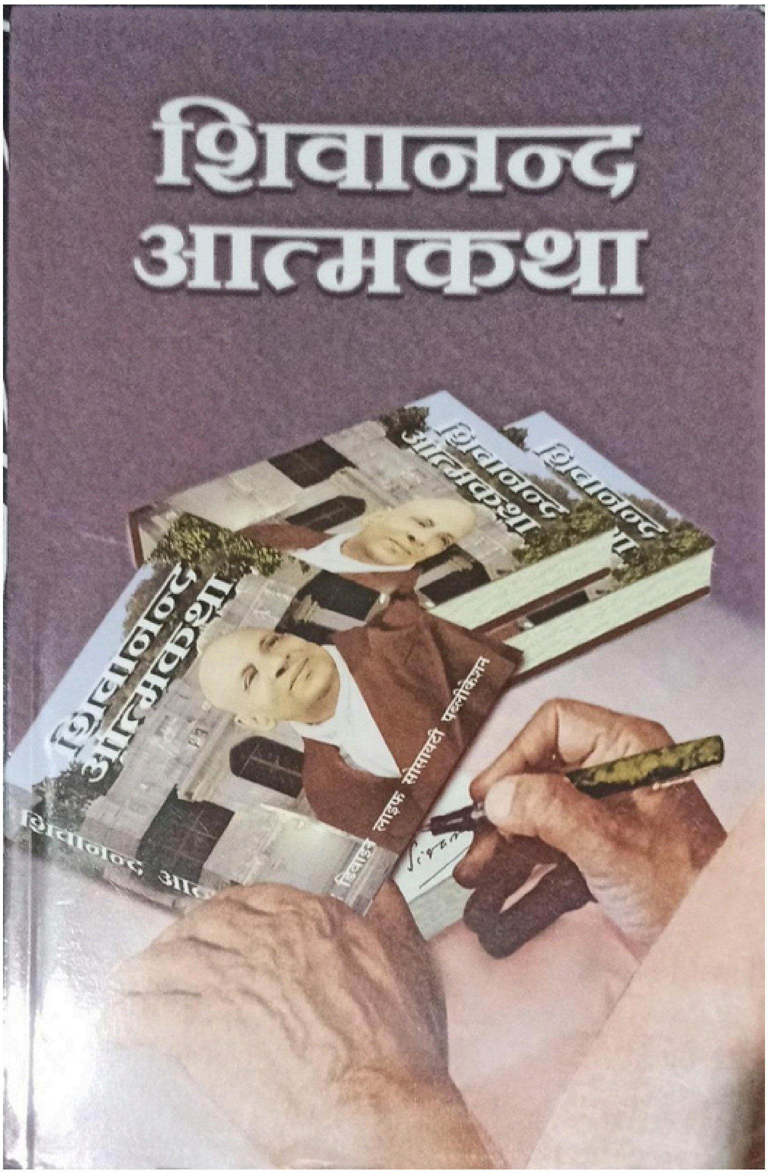



शिवानन्द
आत्मकथा

शिवानन्द-आत्मकथा

Autobiography ofSwami Sivananda

का अशवकल अनुवाद

लेखक

श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

अनुवादक

श्री स्वामी ज्योशतममयानन्द सरस्वती

प्रकिाक

द शिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : शिवानन्दनगर-२४९ १९२

शिला: शटहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड (शहमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम शहन्दी संस्करण १९५९

सप्तम शहन्दी संस्करण : २०१५

अष्टम शहन्दी संस्करण : 30%

(१,००० प्रशतयााँ)

ISBN 81-7052-127-0 HS 5

PRICE:120/-

'द शिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्दनगर' के शलए स्वामी पद्यनाभानन्द
द्वारा प्रकाशित तथा उन्ीं ंके द्वारा 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकिोमी प्रेस,
पो. शिवानन्दनगर-२४९ १९२, शिला शटहरी गढ़वाल,
उत्तराखण्ड' में मुशित ।
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

प्रकािकीय

सन्त का िीवन सभी के शलए आदिम है, शिसका अनुगमन कर सभी अपने िीवन को उन्नत बना सकते हैं। इस पुस्तक में शदव्य िीवन के पाठ खोल कर रख शदये गये हैं। मनुष्य धममग्रन्ों ंतथा उपशनषदों ंके अध्ययन से आध्यात्मत्मक सत्ों ंकी प्रात्मप्त के शलए शकतना भी प्रयास क्ों ंन करे; परन्तु अपने दैशनक िीवन में उन सत्ों ंका

साक्षात्कार करने के शलए उसमें तभी प्रेरणा, उत्कण्ठा तथा शपपासा की ािगृशत होती है, िब वह शकसी व्यत्मि के ीविन में उन सत्ों ंको साकार-उन आदिों को मूतम हुआ देख लेता है।

यह प्रेरणात्मक पुस्तक इसी उद्देश्य की पूशतम करेगी।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

अनुवादकीय

स्वामी शिवानन्द िी िैसे महशषम के िीवन में गीता एवं उपशनषदों ंकी िैसी स्पष्ट व्याख्या िीवन्तरूपेण शमलती है वैसी अन्यत्र कहीं ंभी शमल नहीं ंसकती। यही कारण - शक अध्यात्म-मागम पर चलने वाले धीर साधक सवमप्रथम सन्तों ंएवं महापुरुषों ंके िीवन से प्रेरणा ग्रहण कर समूपूणम िीवन के रहस्य को समझने का प्रयास करते हैं।

स्वामी ि ी का व्यत्मित्व समूपूणम योग का मूतम स्वरूप है। उनके ि ीवन में कममयोग, भत्मियोग, रियोग एवं ज्ञानयोग वीणा के शवशभन्न स्वरों ंकी तरह लयभूत हो कर ऐसे आत्म-संगीत का शनमामण करते हैं, शिसकी मोहक तान ने हिारों ंसाधकों ंके दय में शदव्य ि ीवन का ि ागरण शकया तथा शविुद्ध आनन्द के असीम सागर को लोशित शकया है।

शहन्दी भाषा-भाषी पाठकों ंकी सेवा हेतु मैंने पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द ि ी महारिा की मूल अ ाँगरेिी पुस्तक Autobiography of Swami Sivananda का सरल शहन्दी भाषा में अनुवाद शकया है। आिा है, इस प्रिा को सभी स्वीकार करेंगे।

-अनुवादक

भूशमका

बि मुझे श्री स्वामी शिवानन्द ि ी की इस आत्मकथा की पाणुडुशलशप प्राप्त हुई, तब मैं प्रसन्नता से उछल प़िा। मैं सोचने लगा (ि ायद दूसरे लोग भी मेरी तरह सोचते होंगें) शक गुरुदेव के साथ वषों तक रहने के बावूद उनके ि ीवन की ि ो बातें मैं उनसे या शकसी दूसरे स्रोत से नहीं ंि ान पाया था, वे सारी बातें अब इस पाणुडुशलशप के माध्यम से शवस्तार से ि ानने को शमल ि ायेंगी। परनुतु ि ब मुझे इसमें उन सब बातों ंकी झलक भी देखने को नहीं ं शमली, तो मुझे अत्न्त आश्चयम (शनरािा नहीं) ं हुआ। पाणुडुशलशप को एक ओर रख देने के बाद और गुरुदेव से शिस ढंग से सोचने का प्रशिक्षण मुझे शमला था, उस ढंग से सोचने पर मुझे पता चला शक उनकी इस चुप्पी का एक गहरा

अथम था। एक बात िो उनमें नहीं ंहै और शिसे वह शकसी दूसरे व्यत्मित्व में भी नहीं ंदेखना चाहते, वह है शनरुद्देश्य
उत्सुकता तथा व्यथम का वातामलाप । तशमल क्षेत्र के सन्त शतरुवल्लुवर (शिन्ें कशव ही नहीं, ं शवशधकताम भी माना िाता है) ने अपने अमर काव्य 'शतरुक्कुरल' के तीसरे अध्याय में गृहसथों ंके शलए शनयमों ंका उल्लेख करते हुए 'अराथुप्पल' (धमम) पररच्छेद के अन्तगमत 'पयाशनला सोल्लामई' अथामत् 'व्यथम बातों ंको व्यि न करना' पर शवस्तार से चचाम की है। इस अध्याय के आठवें छन्द में कशव ने शलखा है- "िो धीमान् उपयोगी और अनुपयोगी बातों ंका अन्तर
समझ लेते हैं, वे कभी भी व्यथम िब्ों ंको व्यि नहीं ंकरते।" स्वामी शिवानन्द ने इसी शनयम को अपने िीवन में अपनाया है और भूल कर भी इसकी उपेक्षा नहीं ंकी। उनके अनुसार अपने िीवन की उन घटनाओं ंके बारे में शलखना व्यथम है िो पाठकों ंकी आध्यात्मत्मक उन्नशत में प्रत्क्ष रूप से सहायक नहीं ंहोतीं। ं यही कारण है शक इस पाण्डुशलशप में इस बारे में कोई चचाम नहीं ंकी गयी शक क्ों ंवे उन शदनों ंसमुि पार करके भारत से मलाया गये, िब रूशढ़वादी ब्राह्मण-पररवार समुि के पार की यात्रा को धमम-शवरोधी समझते थे। पाठकों ंको यह तो शवशदत ही होगा
शक स्वामी शिवानन्द एक अत्न्त रूशढ़वादी ब्राह्मण-पररवार के सदस्य थे। इस बारे में भी उन्ोंनें कोई चचाम नहीं ं की शक क्ों ंवे मलाया की अत्न्त अथमकर (lucrative) नौकरी छोड़ कर संन्यासी का िीवन व्यतीत करने के शलए भारत लौट आये। उनके अनेक भि एवं शिष्य यह भी िानना चाहते हैं शक क्ा वे गृहसथ थे और यशद यह बात सच है, तो उनका पररवार कहााँ है? उनकी आध्यात्मत्मक श्रेष्ठता के प्रशत सम्मान की भावना रखने वाले लोगों ंमें िो बहुत कम उत्सुक हैं, वे भी यह िानना चाहते हैं शक उन्ोंनें एक नये साधक के रूप में शहमालय में क्ा-क्ा साधना की और उनकी तपस्या का क्ा स्वरूप था। वे सोचते हैं शक सही शदिा में अशिशथल और कशठन पररश्रम शकये शबना स्वामी शिवानन्द के शलए आध्यात्मत्मक उत्कषम की ऊाँचाइयों ंपर पहुाँचना सम्भव नहीं ंथा। मानव से महामानव बनने के शलए उन्ोंनें क्ा-क्ा शकया, इस बारे में उन्ोंनें अपने शमत्रों ंको कुछ भी नहीं ंबताया है। शनःसन्देह यह चुप्पी शकसी संकोच के कारण नहीं ंहै। स्वामी शिवानन्द िब कभी अपने बारे में कुछ कहने लगते हैं, तो अपने ऊपर वह शकसी प्रकार का प्रशतबन्ध नहीं ंलगाते। वह शनभीकता के साथ अपनी उपलत्मियों ंकी चचाम करते हैं और इस बात की शचन्ता नहीं ंकरते शक लोग उन्ें आत्मश्लाघी कहेंगे। अपने िीवन की कुछ घटनाओं ंके बारे में उनकी चुप्पी का कारण केवल यही है शक वह ऐसा मानते हैं शक उनका वणमन करने से दूसरों ं को कोई लाभ नहीं ंहोगा।

उनके मलाया िाने की ही बात करें। मान लें शक वह वहााँ इसशलए गये क्ोंशक वह कोई साहशसक कायम करना चाहते थे, या उनमें दूरसथ सथानों ंको देखने की इच्छा थी, या वह मलाया में कायमरत उन भारतीय श्रशमकों ंके शहत में कुछ कायम करना चाहते थे, िो अच्छी आय तथा सुखद िीशवका के लालच में वहााँ पहुाँचे थे और शिनका िोषण शकया िा रहा था। अब इस िानकारी से आध्यात्मत्मक साधकों ंको अपनी साधना में कोई सहायता नहीं ं शमलेगी। और यही कारण है शक स्वामी शिवानन्द ने अपनी आत्मकथा में इस बारे में एक िब् भी नहीं ंशलखा।

यशद शकसी शविेष पररत्मसथशत में िीवन के प्रशत अपने दृशष्टकोण में आमूल पररवतमन आ िाने के कारण वह संन्यासी बनने के शलए आतुर हो उठे थे और इसीशलए वह भारत भागे चले आये थे, तो यह िानकारी भी साधकों ं के शलए उपयोगी शसद्ध नहीं ंहोगी। यह आवश्यक नहीं ंहै िो कोई भी संसार का त्ाग करना चाहता है, उसे उसी प्रकार के अनुभव होंगें िो अनुभव स्वामी शिवानन्द को हुए थे। िब अप्रशतरोध्य दैवी पुकार सुनायी पड़ेगी, तब सभी साधक सहि ही उस ओर त्मखंचे चले आयेंगे। इसशलए यह बताने से कोई लाभ नहीं ंहै शक क्ों ंउन्ोंनें संसार का त्ाग शकया।

इसी प्रकार की अन्य बातों ं(शिनमें उनकी साधना के स्वरूप से सम्बत्मन्धत बात भी सत्मम्मशलत है) का भी यही उत्तर है। यह याद रखना चाशहए शक अनेकानेक पुस्तकों ं(और स्वामी शिवानन्द ने भी इस प्रकार की अनेक पुस्तकें शलखी हैं) में यह बात स्पष्ट की गयी है शक साधना शबलकुल व्यत्मिपरक होती है और उसका सम्बन्ध केवल उस व्यत्मि-शविेष से होता है िो उस साधना को कर रहा होता है, शकसी अन्य साधक से उसका सम्बन्ध नहीं ं

होता। सभी साधनाओं ंका उद्देश्य साधक के मन के शलए अनुकूल पररत्मसथशतयाँ उत्पन्न करना होता है। लेशकन शकसी का मन उसी का मन होता है, शकसी दूसरे का नहीं।ं गत और वतमान िन्् ंके कमों के पररणाम उसमें प्रशतशबत्मम्बत होते हैं। प्रत्ेक मन को एक शवशेष ढंग से साधना होता है और वह मन शिसका है, वही व्यत्मि अनुभव और अभ्यास के आधार पर उस ढंग को िान सकता है। अतिः यशद स्वामी शिवानन्द ने अपने मन को शनयत्मित करने में आने वाली बाधाओं ंके बारे में शवस्तार से शलखा भी होता, तो भी वह उनके व्यत्मिगत इशतहास से अशधक और कुछ न बन पाता और उससे शकसी भी व्यत्मि को (भले ही वह उन बाधाओं ंकी िानकारी से लाभ उठाने के शलए उत्सुक रहा हो) कोई लाभ नहीं ंशमल पाता। शफर भी, यह कहना उशचत न होगा शक इस बारे में स्वामी शिवानन्द शबलकुल चुप रहे हैं। इस पाण्डुशलशप में यत्र-तत्र उन्ोंनें शलखा है- "तीथमयात्रा करते समय मेरे द्वारा शभकुषुक के रूप में व्यतीत शकये गये िीवन से मुझे बहुत सहायता शमली है। वह िीवन मेरे शलए अपने व्यत्मित्व में शतशतक्षा, समदृशष्ट और सुख-दुिःख में सनुतुशलत बने रहने के गुणों ंका शवकास करने में बहुत सहायक शसद्ध हुआ है। उस अवशध में मुझे कई महात्माओं ंके दशमन हुए और उनसे मुझे महत्त्वपूणम बातें िानने को शमलीं।ं कभी-कभी मुझे भूखे पेट मीलों ंचलना पिता था। लेशकन मुस्कराते हुए मैंने सारी कशठनाइयाँ झेलीं।ं"

शनशश्चत ही यह एक अत्न्त संशक्षप्त शववरण है; लेशकन इससे बहुत-कुछ िानने को शमलता है। इससे यह पता चलता है शक उनकी तपस्या का स्वरूप क्ा रहा होगा। अपनी समशचत्तता को बनाये रखते हुए खाली पेट मीलों ंचल पाना आसान बात नहीं ंहै। यही सच्ची साधना है। शिसने भूखा रहना िाना न हो, शकसी सुखद सथान में बैठ कर िो माला-पर-माला फेरता रहा हो, ऐसे साधक की अपेक्षा उनकी िैसी साधना करने वाला कई गुणा श्रेष्ठ है।

पुस्तक में एक िगह उन्ोंनें शलखा है-"आत्म-साक्षात्कार एक अतीत्मिय अनुभव है। परम सत् का साक्षात्कार कर लेने वाले आत्मज्ञानी महापुरुषों ंके सद्वचनों ंमें गहन आसथा रख कर ही अध्यात्म-मागम पर आगे बढ़ा िा सकता है।" ये िब् उन्ोंनें गुरु की खोि के सन्दभम में शलखे हैं। यहाँ हमें उनकी आसथा के स्वरूप के बारे में पता चलता है। वह अज्ञानी नहीं ंथे। | उपशनषदों ंमें वशणमत आत्मा-शवषयक समस्त तथ्ों ंका उन्ें पूणम ज्ञान था। शफर भी साधना में गुरु की आवश्यकता को वह बहुत अशधक महत्त्व देते थे। वह िानते थे शक िब तक गुरु के अमृत-वचनों ंमें असत्मन्दग्ध आसथा नहीं ंहोती, तब तक अहं का नाि नहीं ंहो सकता। अपने गुरु की खोि का शववरण प्रस्तुत करते समय उन्ोंनें हमें इसी सत् की शिक्षा दी है।

उनकी साधना के स्वरूप के बारे में हमें इसी प्रकार िानना होगा। वास्तशवकता यह है शक स्वामी शिवानन्द का व्यत्मित्व अत्न्त व्यावहाररक था। िो-कुछ वह सद्ग्रन्ों ंया महापुरुषों ंसे सीखते थे, उसे वह व्यवहार में ला कर देखते थे, ताशक इस बात का ज्ञान हो सके शक शकस सीमा तक वे उपदेि शलए अनुकूल हैं। यशद वे अनुकूल नहीं ंशसद्ध होते थे, तो उनकी शनन्दा के बिाय वह उन पर ध्यान देना बन्द कर देते थे। कोई उपदेि या शवचार उनके शलए अनुकूल नहीं ंहै। बस, इससे अशधक वह उसके बारे में नहीं ंसोचते थे। इसीशलए िो-कुछ उन्ोंनें शलखा है, उसका सम्बन्ध उनके स्वभाव से है। वह चमत्कार शदखाने या शसत्मद्ध प्राप्त करने के उद्देश्य से िरीर को यातना देने के पक्ष में नहीं ंथे।

कभी-कभी मैं सोचता हाँ-क्ा शकसी सन्त को अपनी आत्मकथा शलखनी चाशहए ? अपने और अपनी उपलत्मियों ंके बारे में कुछ व्यि करने के पीछे क्ा आत्म-प्रदिमन की भावना शछपी नहीं ंरहती है? यशद सांसाररक व्यत्मि अपने बारे में इस प्रकार कहे या शलखे शक अन्य व्यत्मि उससे प्रभाशवत हो िाये, तो उसे क्षमा शकया िा सकता है; परनुतु क्ा अपनी महत्ता को नकारने वाले आत्म-त्ागी सन्त के शलए ऐसा करना उशचत है? इस दृशष्ट से शवचार करें तो स्वामी शिवानन्द शबलकुल शनदोष हैं। उनकी यह पुस्तक नाम मात्र को ही आत्मकथा है। इससे पाठकों ंके प्रिंसा-पत्र प्राप्त करने के उद्देश्य के कुछ भी नहीं ंशलखा गया है। उनका केवल एक ही उद्देश्य रहा है। वह िानते हैं शक यद्यशप उन्ोंनें पहले से कोई योिना नहीं ंबनायी थी; परनुतु ईश्वर ने उनसे द शिवाइन

लाइफ सोसायटी (शदव्य िीवन संघ) सथाशपत करवायी, अरण्य शवश्वशवद्यालय (अब अरण्य अकादमी) की नीवं लिवायी तथा इसी तरह के अन्य कायम भी करवाये थे। ये सारे कायम ईश्वर से प्राप्त संरक्षण में आसथा रखते हुए शनभीक िीने की अनुभूत आवश्यकता की पूशतम कर रहे हैं। उन्ें पता है शक उनकी इच्छा होने या न होने के बाविूद वह एक बहुत बड़े शमशन के अध्यक्ष हैं और इस धरती से प्रयाण करने के पूवम वह सबको यह बता सकेंगे शक समस्त मानवता के शलए उनका शमशन शहतकारी है। िहााँ तक मैं समझ सका हाँ, इस आत्मकथा को प्रसुतुत
करने का यही मुख्य उद्देदेश्य है। इतर उद्देदेश्यों ंसे शलखी गयी अन्य आत्मकथाओं ंसे इस आत्मकथा की तुलना नहीं

की िानी चाशहए।
अब इस आत्मकथा का मूल्ांकन करें। प्रारम्भ से अन्त तक उस व्यक्ति के शलए इस पुस्तक का बहुत अशधक िैक्षशणक महत्त्व है िो इससे लाभ उठाना चाहता है। प्रथम अध्याय में उन्ोंने अपने पूवमि अप्पय्य दीशक्षतार के प्रशत अपनी असीम श्रद्धा व्यि की है। अपने माता-शपता तथा बाल्काल के बारे में उन्ोंने िान-बूझ कर बहुत कम शलखा है। मलाया में व्यतीत शकये गये अपने िीवन के बारे में शलखते समय उन्ोंने िाक्टरी व्यवसाय के प्रशत अपने प्रेम तथा आदिम िाक्टरों ंद्वारा शचशकत्सा-कायम सम्पन्न करके ढंग के बारे में अपने शवचार व्यि शकये हैं। शकस प्रकार एक शुरुशत-वाक् (शिस क्षण वैराग्य की भावना िन् ले, संसार का त्ाग कर देना चाशहए) ने उनके िीवन को रूपान्तररत कर शदया, इसका वणमन उन्ोंने 'नवीन दृशष्टकोण का उदय' िीषमक के अन्तगमत शकया है। उन्ोंने भ्रमणिील शभकुषुक के रूप में शबताये गये िीवन, तीथमयात्रा से प्राप्त होने वाले लाभों,ं गुरु की खोि, ऋशषकेि में सथायी रूप से शनवास करने के शनणमय का वणमन अशतरंिना-रशहत सरल भाषा में शकया है। इस वणमन से हमें कुछ-न-कुछ सीखने को शमलता है। एकांगी आध्यात्मत्मक साधनाओं,ं समक्तित साधना को अपनाने के अपने शनणमय, स्वगामश्रम में उस साधना का व्यावहाररक अभ्यास, भ्रमण करने की अवशध में शदये गये भाषणों ंतथा अपनी कैलास-यात्रा के बारे में िो कुछ उन्ोंने शलखा है, उससे साधना में सेवा को सत्मम्मशलत करने के उनके प्रारत्मम्भक प्रयासों ंका पता चलता है। आध्यात्मत्मक क्रम-शवकास की इस शनमामणात्मक अवशध के व्यतीत हो िाने के बाद स्वामी शिवानन्द के िीवन का वह भाग प्रारम्भ होता है, शिसमें उन्ोंने िनसाधारण के बीच आध्यात्मत्मक ज्ञान का प्रसार शकया। शदव्य िीवन संघ के शनमामण के प्रारत्मम्भक चरणों ंका उन्ोंने बहुत अच्छा वणमन शकया है। अपनी शनिःस्वाथमता और उदारता से उन्ोंने शिस प्रकार अपने शिष्यों ंका मन िीत शलया, उससे सम्बत्मन्धत उनके उद्गार अत्न् मूल्वान् हैं और शिन शदनों ंशदव्य िीवन संघ के कल्ाणकारी और उदात्त कायम प्रारम् हुए थे और दूसरों ंको लाभाक्तित करने लगे थे, उस समय अपनी महान् कामनाओं ंको फलता-फूलता देख कर उन्ें िो प्रसन्नता और सन्तोष हुआ था, उसका भी वणमन उन्ोंने शकया है। शफर वह उपशनषद् के महावाक् 'अहं ब्रह्माक्ति' में ही रमण करने बाले समस्त शवश्व के शहतकारी शमत्र के रूप में उभर कर आये। इसके बाद उन्ोंने अपने सहयोशगयों ंके स्वभावों ंमें सुधार लाना प्रारम्भ शकया। इस उद्देदेश्य से उन्ोंने शकस-शकस के साथ क्ा-क्ा शकया, इसका वणमन 'सामूशहक साधना' िीषमक के अन्तगमत और उसके बाद के अध्यायों ंमें शमलता है। इसके बाद शदव्य िीवन अशभयान ने और िोर पकड़ा। अपने आदिों की सावमिनीन उपयोशगता तथा आध्यात्मत्मक पूणमता प्राप्त करने हेतु सुझाये गये उपायों ंकी प्रभावोत्पादकता के कारण यह अशभयान तत्कालीन अनुभूत आवश्यकता की पूशतम में सक्षम होने लगा।

इन सब तथ्ों ंके बारे में स्वामी शिवानन्द ने इस प्रकार शलखा है, मानो वह शकसी संसथा का वाशषमक प्रशतवेदन शलख रहे हैं; परनुतु पुस्तक का प्रत्ेक वाक् उनके मन की उच्चता, मानव-कल्ाण के कायों के प्रशत उनकी शनष्ठा और भिों-शिष्यों ंद्वारा शदये िाने वाले स्नेह तथा सम्मान की सूचना देता है। आश्रम की घटनाओं ंके सीधे-सरल शववरण में उनके तथा उनके कायों की महत्ता ही झलक झलकती है। अपने शमशन के िुतगशत से होने वाले शवकास का शववरण उन्ोंने एक संशक्षप्त अध्याय में शकया है। यह इस बात का प्रमाण है शक शकसी भले आदमी द्वारा शकये िाने वाले भले कायों में ईश्वर हमेिा साथ देता है। शदव्य िीवन संघ के शसद्धान्त शकसी से शछपे

नहीं ंहैं। ये धमम के उस सचे्चे स्वरूप पर प्रकाि िालते हैं िो प्रसन्नता-सहिता के साथ िीवन को सरल तथा व्यावहाररक ढंग से िीने का तरीका शसखाता है। इस शदव्य िीवन संघ के शववरण अत्न्त प्रबोधक हैं।

आध्यात्मत्मक सम्मेलनों,ं भ्रमण करने की अवशध में शदये भाषणों,ं कीतमनों,ं प्रभातफेररयों ंके शववरणों ंको पढ़ कर पता चलता है शक शदव्य िीवन संघ के आदिों ंके अनुसार िीवन व्यतीत करने हेतु समय का अशधकतर सदुपयोग हो सके, इस दृशष्ट से अनेक सशक्रय कायमक्रम चलाये गये हैं। आत्मकथा के लेखक ने साधकों ंकी देखभाल करने, शवश्विनीन प्रेम का दान करने, दूसरों ंको सहायता पहुँचाने और दूरसथ प्रदेिों ंमें रहने वाले साधकों ंका मागम-शनदेिन करने से सम्बत्मन्धत शनदेि भी शदये हैं। लेखक ने अपने कुछ पत्रों ंको भी उद्धृत शकया है। इन् पढ़ने से पता चलता है शक िो व्यत्मि उनके द्वारा संचाशलत कायों में सेवा-भाव से रत थे, उनके आध्यात्मत्मक-यहााँ तक शक भौशतक कल्ाण के शलए भी वह (लेखक) बहुत उत्सुक थे।

पुस्तक के उत्तराधम में लेखक ने अनुकूलन (accommodation) की भावना, त्ाग की मशहमा, युवावसथा में ही त्ाग की आवश्यकता, आदिम शिष्य की अहमताएँ, हृदय-िुत्मद्ध की आवश्यकता, मशहलाओं ंके प्रशत हमारे दृशष्टकोण, मशहलाओं ंद्वारा संसार-त्ाग आशद के बारे में बहुमूल् बातें बतलायी हैं। कुछ अध्यायों ंको पढ़ने से पता चलता है शक आधुशनक मानव की आवश्यकताओं ंको ध्यान में रखते हुए वे अपने उदार दृशष्टकोण के कारण प्राचीन परम्पराओं ंका त्ाग करने में पीछे नहीं ंरहे हैं।

लेखक ने पुस्तक में ध्यान, सेवा, आश्रमों ंकी सथापना, रािनीशत में रुशच, दीक्षा का महत्त्व आशद शवषयों ंपर संन्याशसयों ंको महत्त्वपूणम उपदेि शदये हैं। पुस्तक का िीषमक चाहे िो हो, यह बहुमूल् सुझावों ंऔर उपदेिों ंका एक अशद्वतीय खिाना है।

लेखक ने अपनी पुस्तकों ंतथा अन्य प्रकािनों ंके बारे में िो-कुछ शलखा है, उसका अध्ययन करने से पता चलता है शक न तो उन् प्रकािनाशधकार (copyright) से कोई मोह था और न वे धन ही अशिमत करना चाहते थे। उनकी इच्छा थी शक िरीर-त्ाग के बाद भी संसार के प्रत्ेक भाग में बहुमूल् ज्ञान का भण्डार सथायी रूप से बना रहना चाशहए। िायद इसीशलए वह एक बहुसिमक लेखक बन गये हैं। हर वषम इनकी पुस्तकें प्रकाशित होती हैं, िो देि-शवदेि में शबना मूल् शवतररत की िाती हैं।

पुस्तक के एक अंि में उन्होंने अपने शिष्यों ंको लड़ाई करने, दूसरों ंको शवकुत्मि करने और उनके प्रशत दुभामवना रखने की बुराइयों ंसे मुि होने के शलए महत्त्वपूणम उपदेि शदये हैं।

समूची पुस्तक की सामग्री पर चचाम करना सम्भव नहीं ंहै; परन्तु एक बात शनशश्चत ही कही िा सकती है-कोई भी पृष्ठ खोल लें, उसमें आपको आन्तररक िीवन को रूपान्तररत कर देने वाली सामग्री शमल िायेगी। पुस्तक का एक-एक िब् लेखक के आन्तररक अनुभव की लेखनी से शलखा गया है। पुस्तक पढ़ने से ज्ञात होता है शक उन्होंने न केवल सदैव अपने मन को िुद्ध और उदात्त बनाये रखने का प्रयास शकया है, वरन् वह अपने इन गुणों ं को दूसरों ंको देने के शलए भी सदैव प्रयत्निील रहे हैं।

स्वामी शिवानन्द बार-बार इस बात पर िोर देते हैं शक साधक को शसत्मद्धयााँ प्राप्त करने के शलए लालाशयत नहीं ंहोना चाशहए, क्ोंशक ये अध्यात्म-मागम की यात्रा में अवरोध उत्पन्न करती हैं। वह कुछ ऐसे व्यत्मियों ंके बारे में शलखते हैं िो अध्यात्म-क्षेत्र में उत्तरोत्तर शवकास कर रहे थे; परन्तु शसत्मद्धयों ंके लालच में पड़ कर वे पतन के गतम में शगर गये। स्वामी िी के इस मत को कौन स्वीकार नहीं ंकरेगा ! लेशकन मेरे मन में बार-बार एक बात आती है। आश्रम में अनशगनत ऐसे पत्र आते हैं शिनमें स्वामी िी के चमत्कारों ंका उल्लेख रहता है। ऐसा तो सम्भव नहीं ंहै शक ऐसे पत्रों ंके सभी लेखकों ंने झूठ शलखा हो या वे शवभ्रम के शिकार हों।ं हााँ, उनमें से कुछ थोड़े आत्म-प्रबंधक

लोग अवश्य हो सकते हैं। लेशकन शिस प्रकार की घटनाएँ, प्रकिा में आयी हैं और शितनी सावधानी से उनका वणमन शकया गया है, उन् देखते हुए यह कहा िा सकता है शक 'स्वामी िी में असाधारण ित्मियाँ (शसत्मद्धयााँ) हैं।'

यशद यह बात सत् है, तो क्ा उनका भी पतन होगा? नहीं,ं कभी नहीं;ं क्ोंशंक वे उत्थान-पतन से बहुत ऊपर उठ चुके हैं। वह एक ऐसी त्मसथशत में पहुँच गये हैं शिसमें वह अमर आत्मा सत्मच्चदानन्द या ईश्वर से एकाकार हो सकते हैं। शफर उनके उत्थान-पतन का प्रश्न नहीं ंउठता ही नहीं।ं िब अहं को ही नकार शदया िाता है, तब शकसी प्रकार की आिंका नहीं ंरह िाती।

एक बात शनशश्चत है। िो शसत्मद्धयों ंकी कामना नहीं ंकरता, परन्तु ईश्वर के साथ अपने घशनष्ठ सम्पकम के पररणाम-स्वरूप शनिःस्वाथम भाव से शसत्मद्धयों ंका प्रदिमन करता है, ऐसा शसद्ध पुरुष उस घशटया श्रेणी के व्यत्मि से शनतान्त शभन्न है िो आत्माओं ंको वि में कर लेता है तथा अिीबो-गरीब कायों का प्रदिमन करने के उद्देश्य से अतीत्मिय ित्मियाँ प्राप्त कर लेता है। (अच्छी या बुरी) आत्माओं ंको वि में कर लेना और आध्यात्मत्मक ित्मि से सम्पन्न होना-ये दो शभन्न-शभन्न बातें हैं। िो वास्तशवक शसद्ध पुरुष होगा, वह न अपने को भगवान् कहलायेगा और न अपनी शसत्मद्धयों ंका प्रदिमन करेगा। ऐसी बात नहीं ंहै शक शसद्ध पुरुष को इस बात का बोध न हो शक वह चमत्कारों ंका प्रदिमन कर सकता है; परन्तु उसकी दृशष्ट में वे सम क्षमताएँ, शिन् चमत्कार कहा िाता है, अशत-साधारण से भी अशधक साधारण हैं। इसका कारण यह है शक िन-साधारण, िो उन क्षमताओं ंको असाधारण मानते हैं, की पहुँच से वह परे हैं। और स्वामी शिवानन्द इसी प्रकार के वास्तशवक शसद्ध पुरुष हैं, लेशकन वह कभी सावमिशनक रूप से इस बात की घोषणा नहीं ंकरते।

इस भूशमका को समाप्त करते-करते मैं यह बात कहने से अपने को रोक नहीं ंपा रहा हाँ शक इस आत्मकथा के लेखक ने सम्भवतिः अनिाने में अपने प्रत्ेक वाक् में अपने वास्तशवक व्यत्मित्व का उद्घाटन कर शदया है। और क्ा ही भव्य व्यत्मित्व है यह! इस दृशष्ट से यह पुस्तक एक वास्तशवक आत्मकथा है।

उन्ोंनें शितना कुछ शलखा है, उसे पढ़ कर आपको उनके इस असाधारण गुण का पता चलता है शक वह ब़्िे-छोटे, शवद्वान्-मूखम-सभी को सहायता देने के शलए आतुर रहते थे। वह यह भी समझते थे शक प्रत्ेक व्यत्मि अपनी-अपनी सीमाओं ंके अन्तगमत उस परमानन्द को प्राप्त करने का पात्र है िो इस संसार का िन्दाता, पालक और संहारकताम है। वह इस बात के शलए भी सतत प्रयत्निील रहते थे शक सामान्य िनों ंका ऊर्ध्वगामी रूपान्तरण हो सके, ताशक वे सदा के शलए अपने-अपने बन्धनों ंसे मुत्मि पा लें और उस परमानन्द को प्राप्त कर सकें शिसे ईश्वर की सन्तान होने के नाते प्राप्त करने का िन्शसद्ध अशधकार उन् है।

स्वामी शिवानन्द िो महान् कायम कर चुके हैं, उनके बदले हम नश्वर प्राणी भगवान् से यही प्राथमना कर सकते हैं शक वह हमें उनके चरण-शचह्ों ंपर चलने की सामथ्म प्रदान करें!

-स्वामी सदानन्द सरस्वती

आमुख

एक महान् शवद्वान् की आत्मकथा प्रकाशित करके योग-वेदान्त अरण्य शवश्वशवद्यालय (अब योग-वेदान्त अरण्य अकादमी), शिवानन्दनगर ने बहुत महत्त्वपूणम कायम शकया है। यह पुस्तक स्वामी ि ी की प्रशतभा की अत्न्त मौशलक उपि है। इसमें उन्ोंनें अपने अनुभवों ं का महान् शवशे्लेषण तो शकया ही है, साथ ही पाठकों ं पर भी अपनी शनष्ठा की गहरी छाप छ़िोी़ि है। इस कारण यह पुस्तक पूणमतिः शवश्वसनीय बन गयी है। समूची आत्मकथा आत्मसाक्षात्कार-प्राप्त एक महान् ि ष्टा के शदव्य दिमन से अनुप्राशणत है। अशभव्यत्मियााँ इतनी प्रांलि तथा काव्यात्मक हैं शक उनसे अत्न्त दुरूह शवषयों ं के दािमशनक शववेचनों ं की सूखी अत्मसथयााँ नवीन प्राण-ऊिाम प्राप्त करके पुनरुज्जीशवत हो उठी हैं।

इस आत्मकथा के प्रकािन से भारतीय संसृ्कशत की समू्पणम धरोहर गौरवात्मित हुई है। शनश्चय ही इससे शवश्व का अत्शधक कल्ाण होगा; क्ोंशंक इसमें कुछ ऐसी शविेषताएँ हैं ि ो अन्य ि ीवन-वृत्तान्तों ं में नहीं ं पायी िातीं। ं इस पुस्तक में गुरुदेव की लेखनी ने न केवल उनके अपने व्यत्मित्व की अन्तरतम झााँशकयााँ प्रसु्तत की हैं, वरन् व्यावहाररक अध्यात्म तथा भारत की आध्यात्मत्मक सम्पदा पर भी प्रकाि ि ाला है। इसमें वह सब-कुछ है शिस पर सावमिनीन सहानुभूशत और बोध आधाररत रहते हैं। इसमें शदव्य ि ीवन संघ की सथापना, शवकास तथा कायमकलापों ं का भी वणमन प्रसु्तत शकया गया है।

परमाणशवक युग के कोलाहल में शदव्य ि ीवन संघ ि ैसी आध्यात्मत्मक संसथा की सथापना होना शवरोधाभास है। लोकोपकारी कायों तथा सौन्दयमपरक (aesthetic) संसृ्कशत के सीशमत माध्यमों ं से यह संसथा शिस असीम सत्ता को अशभव्यक कर रही है, उसके कारण आधुशनक सभ्यता की बहुत-सी अधोगामी प्रवृशत्तयााँ शनयत्मित हुई हैं। नि-साधारण के शलए इस संसथा के शवशवध कायमकलापों ं तथा इसके प्रख्यात संसथापक के बारे में ि ानकारी प्राप्त करना सरल नहीं ं है। इस दृशष्ट से यह पुस्तक बहुत उपयोगी शसद्ध होगी। पुस्तक की गागर में शवद्वान् लेखक ने अध्यात्म–ि ीवन का सागर भर शदया है और एक ऐसा वातावरण शनशममत शकया है ि ो पाठक को आरम्भ से अन्त

तक मिमुग्ध शकये रहता है। उन्नेंने िीवन की कुछ ऐसी घटनाओं ंका उल्लेख शकया है िो चमत्काररक तो हैं ही, साथ ही शिक्षापूणम भी हैं। संसार-भर की सभी धाशममक प्रवृशत्तयों ंके पाठक आध्यात्मत्मक उत्थान के व्यावहाररक उपदिों ंको पुस्तक-रूपी इस भण्डार से प्राप्त करके अत्न्त आनत्मन्दत होंगे। इस छोटी पुस्तक में लेखक ने सांसाररक बन्धन में पिे हुए परन्तु अपने आध्यात्मत्मक शवकास के शलए उत्सुक उन पाठकों ंके शलए भारत की अध्यात्म-संस्कृशत की सारी उपयोगी बातें भर दी हैं िो वेद िै से महान् ग्रन् की गहराइयों ं में समयाभाव या क्षमताभाव के कारण नहीं ंउतर पाते। संक्षेप में हम कह सकते हैं, शक पुस्तक उस शदव्य तत्त्व का शनरूपण (भले ही आंशिक रूप से) करती है, िो भिों ंका आराध्य प्रेमास्पद या परम ध्येय है। इस दृशष्ट से यह पुस्तक पाठकों ं को आध्यात्मत्मक साधक का िीवन व्यतीत करने के शलए प्रेररत करती है।

मानवता के कल्याण के शलए स्वामी िी ने साधना के व्यावहाररक पक्ष पर पयामप्त सामग्री प्रस्तुत करके इस पुस्तक को सभी प्रकार के साधकों ंके शलए उपयोगी बना शदया है। दि-शवदि के अनेक सन्तप्त प्राशणयों ंके शलए स्वामी िी के हृदय में दुिःख का िो सागर उमिता था और भारत माता को उसकी प्राचीन प्रशतष्ठा के शसंहासन पर पुन आसीन करने के शलए मन में िो ललक थी और इसके शलए वह िो-कुछ करना चाहते थे, उन सबका शविद वणमन इस पुस्तक में है। यशद हमारे दि के नवयुवक दि-शवदि में सम्मान प्राप्त करना चाहते हैं, तो उन्हें श्रेष्ठ िष्टा, वेदान्त-धर्मी, महानता तथा उच्चता के साकार रूप में स्वामी शिवानन्द िी के अद्भुत िीवन से प्रेरणा ग्रहण करनी चाशहए। स्वामी शिवानन्द के िादुई व्यत्मित्व, उनकी िीवन्तता और सहनिीलता का भी सिीव वणमन इस पुस्तक में शमलता है। आत्मोत्तेिक घटनाओं ंसे पररपूणम यह पुस्तक शनशश्चत ही पाठक का मन मोह लेगी।

अपने शिष्यों ंको स्वामी िी शिन नवीन और क्रात्मन्तकारी शवशधयों ंसे प्रशिशक्षत करते थे, उनके वृत्तान्त से हमारे अपने आध्यात्मत्मक िीवन पर भी प्रकाि पिता है। ईसामसीह ने कहा था- "िो मेरा अनुसरण करेगा, वह अाँधेरे में चलेगा; परन्तु उसे िीवन का प्रकाि शमलेगा।" मननिील लेखक ने सत् (िो परम सत्ता के साथ हमारे ऐक्य का एक रूप है) के शवशभन्न पक्षों ंके बारे में स्पष्ट िब्दों ंमें शवशभन्न तरीकों ंसे इस प्रकार बतलाया है, मानो सत्-रूपी पदाथम पर बहुरंगी संकेत्मिय शकरणें पि रही हों।ं उसे पढ़ कर उनके (लेखक के) प्रशत हमारा मन श्रद्धा से भर िाता है। वह हमें लोकशप्रयता की उमिती हुई लहरों ंपर आरूढ़ शदखायी देने लगते हैं। गहनतम दिमन के गहनतम सत्यों ंकी शववेचना भावोत्तेिक घटनाओं,ं कहाशनयों ंके सहारे आकषमक और सरल िैली में इस प्रकार की गयी है शक वह प्रारत्मम्भक अभ्याशसयों ंके शलए भी बोधगम्य बन गयी है। भि, ज्ञानी, कममयोगी-सभी प्रकार के पाठकों ंको यह पुस्तक अच्छी लगेगी; क्योंशक यह उन्हें एक ऐसे नये संसार का पररचय देती है शिसमें आनन्द अपने चरमोत्कषम पर रहता है और हषम की खुमारी सवमत्र छायी रहती है। इस संसार से पररशचत हो कर परम तत्त्व की प्रात्मप्त हो िाती है िो अत्मस्तत्व के शलए अपररहायम है।

िब स्वामी शिवानन्द उद्घोष करते हैं, तब सारा िगत् भाव-शवभोर हो कर उन्हें सुनने लगता है। उनके व्यत्मित्व की दीत्मप्त, उनके दृशष्टकोण का पुरातनत्व, उनकी प्रशतभा की प्रखरता, करुणा से पूररत उनका स्वभाव और मानवता का कल्याण करने हेतु उनके उत्साह की प्रखरता-इन सब गुणों ंने उन्हें एक दैवी पुरुष बना शदया है। वह कहते हैं-"पशतत िनों ंका उद्धार करना; अन्धों ंको राह बताना; दुिःखी प्राशणयों ंको सान्त्वना देना; शनरािा व्यत्मियों ंको प्रोत्साशहत करना; पिोशसयों ंको आत्म-स्वरूप मान कर उन्हें प्रेम करना; गायों,ं पिुओं,ं मशहलाओं ं और बच्चों ंकी रक्षा करना; अपनी वस्तु पर दूसरों ंका भी अशधकार समझना-ये हैं मेरे िीवन के आदिम और उद्देश्य । मैं आपकी सहायता और मागम-दिमन करूाँगा। मैं आपकी सेवा करने के शलए ही िीशवत हाँ। मैं आपको प्रसन्न करने के शलए ही िीशवत हाँ। मेरा िरीर सेवा के शलए ही बना है।" यह है उनका रोमहषमक सन्देि। इस परमाणशवक युग के लोगों ंके शलए स्वामी िी ने वषों तक पररश्रम करके एक नया संसार शनशममत शकया। उसका नाम है 'आनन्द-कुटीर'। इस अनोखे संसार में तरह-तरह की रुशचयों,ं स्वभावों ंवाले और क्रम-शवकास की शवशभन्न अवस्थाओं ंसे गुिरने वाले सत्यान्वेषी साधकों ंका आध्यात्मत्मक शवकास अत्न्त द्रुत गशत से होता है। आध्यात्मत्मक सत् िाश्वत होता है, परन्तु इसे बार-बार दोहराना होता है; इसका बार-बार शनदिमन शकया िाता है, ताशक यह हम

सबके शलए एक िीवन्त उदाहरण बन सके। स्वामी िी का िीवन मूक प्राथमना की ित्मन्त तथा शनिःस्वाथम सेवा की गत्‌ात्मक का संयम है। यह िीवनी अनशगनत कशठनाइयों के बीच दुि:खी मानवता की सेवा तथा कशठन आध्यात्मत्मक प्रयासों की एक कहानी है। िो लोग स्वामी शिवानन्द के आश्रम गये हैं, वे िानते हैं शक अपने शिष्यों में अपनी अनुकम्पा की ित्मि संचाररत करके स्वामी शिवानन्द ने उन्ें आश्रम-संचालन की अभूतपूवम क्षमता तथा शदव्य प्रेम के शिन गुणों से शवभूशषत कर शदया है, वे अत्न्त असाधारण गुण हैं। शनिःसन्ेदेह स्वामी िी का शमिन तथा शदव्य िीवन अशभयान िीघ्र ही एक शवश्व–त्मि बन िायेगा।

परमहंस स्वामी शिवानन्द के िीवन की कहानी पढ़ना व्यावहाररक धमम का पाठ पढ़ने के समान है। स्वामी िी ने अपनी सवमतोमुखी प्रशतभा, बहुमुखी मनिःत्मियों तथा अनशगनत नानाशवध योगदानों से संसार को चशकत कर रखा है। सत् का साक्षात्कार प्राप्त करने के बाद अब वह इसका दिमन दूसरों को कराना चाहते हैं। मानव-इशतहास में अनेक शसद्ध ज्ञानी हुए हैं; यथा बुद्ध, ईसा, रामकृष्ण परमहंस । स्वामी शिवानन्द अपने गुणों तथा कायों के बल पर शसद्ध ज्ञाशनयों की श्रेणी में आ गये हैं।

अपनी आध्यात्मत्मकता द्वारा शवश्व में अपेशक्षत पररवतमन लाने का उत्तरदाशयत्व भारत के ही सबल स्कन्धों पर है। भारत का मुख्य लक्ष्य अपने आध्यात्मत्मक सन्ेदिों को दि-शवदि तक पहुाँचाना है। हृदय-पररवतमन वतमान समय की आवश्यकता है। हमें स्वतिता की आवश्यकता थी; क्ोंशक हम समझते थे शक हमारे पास प्रशतपाशदत तथा प्रचाररत करने हेतु आध्यात्मत्मक सत् हैं तथा प्रसाररत करने हेतु समस्त संसार के शलए शहतकारी सन्ेदि हैं। अब इन्ीं सन्ेदिों को प्रसाररत करके भारत के लक्ष्य की पूशतम हो सकेगी। इस कायम में स्वामी शिवानन्द हमारा मागम शनदेिन कर रहे हैं। यशद पराति भारत को स्वतिता शदलाने के शलए महात्मा गान्धी की आवश्यकता थी, तो पुनरुत्थानिील भारत को अपनी मूल्वान् शवरासत तथा अपने (उपयुमि) मुख्य लक्ष्य के प्रशत िागरूक बनाने के शलए स्वामी शिवानन्द की आवश्यकता है।

स्वामी शिवानन्द की तरह के महामानव की आवश्यकता का अनुभव इतना कभी नहीं हुआ शितना वतमान समय-परमाणशवक युद्ध द्वारा आत्मघात करने पर उतारू मनुष्यों के युग में हो रहा है। वह पृथ्वी और स्वगम के बीच की एक कड़ी हैं और यशद कोई महापुरुष मानव के आध्यात्मत्मक शवकास तथा उसको ित्मन्त प्रदान करने के कायों में सहायक हो सकता है तो वह स्वामी शिवानन्द ही हैं।

भारत दि दुि:खी और गरीब है, शफर भी भारतीय प्रसन्न रहते हैं। इसका कारण यह है शक अब भी भारत में स्वामी शिवानन्द िैसे सन्त-महात्माओं की यह वाणी गूाँि रही है शक आनन्द का स्रोत आत्मा है, न शक भौशतक सुख-सुशवधाएाँ। स्वामी िी अन्तरामष्टरीय दृशष्टकोण वाले सन्त हैं। वह योग को शनिमन मठों से शनकाल कर िन-समूह तक ले आये हैं। वह अज्ञात, अदृश्य ब्रह्म के शचन्तन में खो नहीं गये हैं।

वह िन-साधारण के सन्त हैं और वह हमें बताना चाहते हैं शक इस संसार में अमरता के, 'असत्' में 'सत्' के तथा अन्धकार में प्रकाि के तत्त्व उपत्मसथत हैं। वह एक आधुशनक पैगम्बर हैं। आप शिवानन्द आश्रम अवश्य िायें तथा अपना िारीररक, मानशसक और आध्यात्मत्मक कायाकल्प करा कर लौटें। यह आश्रम गंगा के तट पर त्मसथत है। पीछे आश्रम का शवश्वनाथ-मत्मन्दर है। इस आश्रम में अनेक सन्त-महात्मा रहते हैं िो सद्गुरु शिवानन्द महाराि के मानव-कल्ाण का कायम कर रहे हैं।

स्वामी शिवानन्द ने इस आश्रम (शदव्य िीवन संघ) की सथापना सन् १९३६ में की थी। इस आश्रम के योग-वेदान्त अरण्य शवश्वशवद्यालय (अब योग-वेदान्त अरण्य अकादमी) में आध्यात्मत्मक साधकों को योग तथा वेदान्त का प्रशिक्षण शदया िाता है तथा अध्यात्म-ज्ञान का प्रचार-प्रसार शकया िाता है। प्रत्ेक सच्चे सत्‌ािषी की सहायता करने को आतुर इस महान् व्यत्मि की ओर मैं समूचे संसार का ध्यान आकशषमत करना चाहता हाँ। धाशममक िीवन

के प्रशत एक नवीन दृशष्टकोण रखने वाला यह व्यत्मित्व सन्त की वैश्व चेतना, उद्यमील उद्योगपशत की सशक्रयता तथा साहशसक व्यत्मि की शनभीकता का अद्भुत समुच्चय है। ईश्वर तक पहुँचने के अनेकानेक मागों तथा भगवत्मच्चन्तन की शवशवध प्रणाशलयों ंके मूलतत्त्वों ंका समिय उनकी संसथा शिवानन्दाश्रम के प्रते्क कायमकलाप में झलकता है।

परम पावन स्वामी शिवानन्द के िीवन की दो युगान्तरकारी घटनाएँ हैं-सन् १९५० में की गयी भारत तथा लंका दिेों ंकी यात्रा तथा सन् १९५३ में आयोशित धमम-संसद। अपनी यात्रा के दौरान उन्ोंनें कई शवश्वशवद्यालयों ं तथा उच्चस्तरीय संसथाओं ंमें प्रवचन शदये शिनके मुख्य शवषय थे-शवश्व–ात्मन्त तथा शहन्दू-दिमन । अपार ज्ञान से अनुप्राशणत उनकी शवचारोते्तिक वाणी को शिस शकसी ने सुना, वह उनका श्रद्धालु बन गया।

३ अप्ैरैल १९५३ भारत के शलए एक गौरवमय शदन था। उस शदन िब धमम-संसद का उद्घाटन शकया गया, तब शिवानन्द आश्रम के इशतहास के एक नवीन अध्याय का प्रारम्भ हुआ था। भारतीय इशतहास में प्रथम बार संसार के शवशभन्न मागों से सुशवख्यात शवद्वान् आ कर इस दिे की धरती पर इकट्ठे हुए। शनिःसन्ेदेह संसार के बुत्मद्धिीवी तथा दिामशनक शवद्वान् इस आयोिन को बीसवीं ंिती की एक महत्त्वपूणम उपलत्मि मानेंगे।

मानवीय भाषा अतीत्मिय-बोध को पूणमतिः व्यि नहीं ंकर पाती। इस पुस्तक में कई सथलों ंपर ऐसे दृश्यों ं (visions) और अनुभवों ंका उल्ेलेख है शिन्ें भौशतक शवज्ञान तथा मनोशवज्ञान की सहायता से नहीं ंसमझा िा सकता। आधुशनक ज्ञान का शवकास होने के साथ-साथ लौशकक और अलौशकक के बीच की सीमारेखा त्मसथर नहीं ं रह गयी है। यथाथम रहस्यवादी अनुभव अब पूवम की भाँशत गहरे सन्ेदेह की दृशष्ट से नहीं ंदेखे िाते। स्वामी शिवाानन्द की अमृतवाणी ने उनकी िन्मभूशम भारत को अत्शधक प्रभाशवत शकया है। यूरोप के शवद्वज्जनों ंको उनके (स्वामी िी के) िब्ों ंमें सवमव्यापक सत् की गूंि सुनायी पड़ी है। लेशकन उनके िब् बौत्मद्धक शचन्तन की उपि नहीं ंहै। उनकी ििें उनके प्रत्क्ष अनुभवों ंमें शछपी हुई हैं। अतएव सामान्यत धमम के शदखायी पड़ने वाले रूप को समझने की दृशष्ट से धमम, मनोशवज्ञान तथा भौशतक शवज्ञान के शवद्याशथमयों ंके शलए उनके अनुभवों ंका बहुत महत्त्व है।

अध्यात्म के आकाि में स्वामी शिवानन्द वधमान बालचि के समान हैं। वह धममशनष्ठा के साकार रूप हैं। उनके सन्ेदि संसार के सुदूर सथानों ंतक प्रसाररत हो चुके हैं। दि-शवदि में शदव्य िीवन संघ की िाखाएँ पहले से ही सथाशपत हैं। अनशगनत व्यत्मि उनके सन्ेदिों ंसे सान्त्वना प्राप्त कर चुके हैं। अनेक लोगों ंने यह अनुभव शकया शक स्वामी िी अपनी अलौशकक िित्मियों ंसे उनके भौशतक तथा आध्यात्मत्मक िीवन की बाधाएँ दूर कर देते हैं। ात्मिन्त तथा मैत्री (सामंिस्य) के उच्च आदिम-शिनके स्वामी िी साक्षात् उदाहरण हैं-आि संयुि राष्टर संघ िैसी अन्तरामष्टरीय स्तर की संसथाओं ंके आदिम-वाक् बन गये हैं। आि स्वामी िी को कृष्ण, बुद्ध और ईसामसीह के समकक्ष मान कर सम्मान शदया िा रहा है। मानवता की सेवा करना उनकी एक प्रबल आकाक्षा रही है और इसे उन्ोंनें हर सम्भव साधन से पूरी करने का प्रयत्न शकया है। शवश्वशवख्यातक योग-वेदान्त अरण्य अकादमी ने शवशवध उपयोगी शवषयों ंपर उनकी २०० पुस्तकें प्रकाशित की हैं, परन्तु श्ेरेष्ठता की दृशष्ट से इस पुस्तक ने उनके अन्य प्रकािनों ंको बहुत पीछे छोड़ शदया है। इस पुस्तक में हमें अनूठी भारतीय संसूकृशत, सभ्यता और गौरव की यथाथम झाँकी देखने को शमलती है। गहन आध्यात्मत्मक सत् सिीव कहाशनयों ंके माध्यम से अत्न्त सरल िब्ों ंमें व्यि शकये गये हैं। शवशभन्न धमों की शवचारधाराओं ंके बीच पाये िाने वाले शवरोधों ंको प्रत्क्ष अनुभव से प्राप्त बोध की सहायता से दूर शकया गया है। इन पृष्ठों ंमें प्रते्क पाठक को-चाहे वह शकसी भी धमम का अनुयायी हो-साहस, आसथा, आिा, प्रबोधन-सम्बन्धी प्ेरेरक शवचार पढ़ने को शमलेंगे। स्वामी िी का िीवन धाशममक प्रयोगों ंकी एक प्रयोगिाला है। उनका सन्ेदि भारत के राष्टरीय िीवन को अनुप्राशणत करने वाली एक मूक ित्मि है। वह समस्त शवश्व के शलए प्रकाि और बोध के नये युग का अग्रदूत है।

उनकी अप्रशतरोध्य आध्यात्मत्मक ित्मि से आकशषमत हो कर स्त्री-पुरुष, बाल-वृद्ध, शिशक्षत-अशिशक्षत, अज्ेञेयवादी-रूशढ़वादी-सभी तरह के लोग उनके पास िाते हैं। सभी उनकी पशवत्रात्मा के शवशकरणी प्रभाव का तथा उनकी उपत्मसथशत में अपने उन्नयन का अनुभव करते हैं। उनका पे्रम भेदभाव करना नहीं ंिानता। सभी प्राशतयों,ं वणों, पन्ों ंके व्यत्मियों ंपर उनके पे्रम की वषाम समान रूप से होती है। िो कोई भी उनसे 'पाना' चाहता है, उसे वह मुि-हस्त से 'देते' हैं।

मुझे शवश्वास है शक इस पुस्तक से पाठकों ंको उस शदव्यामृत की प्रात्मप्त होगी िो भौशतकता से ग्रस्त इस संसार में उनके शलए अत्न्त आवश्यक है। इस पुस्तक में िीवन के प्रत्ेक शदवस के शलए एक सन्ेदि है। प्रत्ेक सन्ेदि मन पर एक सथायी प्रभाव छोड़ता है तथा उसमें िीवन को रूपान्तररत करने की अद्भुत क्षमता है।

-एन. सी. घोष
डिवानन्द-आत्मकथा

शवषय-सूची

तृतीय अध्याय

चतुथम अध्याय

पंचम अध्याय

षष्ठ् अध्याय

सप्तम अध्याय

अषट्म अध्याय

नवम अध्याय

दिम अध्याय

एकादि अध्याय

शिवानन्त्द-आत्मकथा

प्रथम अध्याय
मेरा िन्

श्री दीशक्षतार का अवतरण

मात्र इस पुण्य भूशम में िहाँ मनुष्य मोक्ष-प्रात्मप्त के शलए प्रयत्न कर सकता है और िहाँ देव गण भी िन् लेने की कामना करते हैं तथा आत्त्मन्तक मोक्ष के शलए उनें िन् लेना पड़ता है, समय-समय पर अशत-दुलमभ महान् आत्माओं का अवतरण हुआ करता है शिनके िीवन का एकमेव उद्देश्य चतुशदमक् प्रेम, ज्योशत, आनन्द तथा
करुणा को प्रसाररत करना, दीनों एवं असहायों की सेवा करना, पररत् एवं दुत्मखयों को सान्त्वना देना, अज्ञाशनयों
का उत्थान करना तथा लोगों में आध्यात्मत्मक ज्ञान का प्रचार करके सन्तृप्त मानव िाशत के शलए शविुद्ध सुख की सिमना करना होता है। शवशभन्न युगों तथा शवशभन्न दिों में ऐसे सन्त, ऋशष, अहमत तथा बुद्ध, फकीर तथा भागवत, स्वामी तथा योगी लोगों ने इस पृथ्वी को शवभूशषत शकया है। भगवद्गीता (६/४१,४२) कहती है-"पुण्य लोकों को प्राप्त कर अथवा वहाँ पर शचरकाल तक शनवास कर, योग से चुयुत हुआ व्यत्मि पुनः पुण्यवानों तथा ज्ञानी योशगयों
के घर में [illegible] अशत-दुलमभ है।िन् लेने का सौभाग्य मुझको प्राप्त हुआ। उत्तर आरकॉट शिले के अरणी के शनकट अदैपालम में अप्पय दीशक्षतार का िन् हुआ था।

उनकी शविाल प्रशतभा

श्री अप्पय दीशक्षतार, शिनका नाम दशक्षण भारत के सबसे महान् नामों में शगना िाता है, संस्कृत भाषा में १०४ ग्रन्ों के प्रशसद्ध लेखक थे। इन ग्रन्ों में उन्ोंने ज्ञान के शवशभन्न शवषयों का प्रशतपादन शकया है। वेदान्त-शवषयक उनके ग्रन्ों से उनका प्रकाण्ड पात्मण्डत् स्पष्ट झलकता है। वेदान्त के सारे दािमशनक मतवाशदयों ने उनकी अशद्वतीय एवं अनुपम पुस्तकों से प्रेरणा प्राप्त की है। उनके वेदान्त-ग्रन्ों में 'चतुममत सार-संग्रह' शवख्यात है शिसमें उन्ोंने शवशिष्टाद्वैत, द्वैत, िैव तथा अद्वैत मतों की समीक्षात्मक व्याख्या की है िो क्रमि 'न्यायमुिावली', 'न्यायमयूखमत्मल्लका', 'नयमशणमाला' तथा 'नयमंिरी' नाम से प्रकाशित हुए थे शिनका संग्रह ही 'चतुममत सार-संग्रह' है।

संस्कृत-साशहत् के प्रायः सभी क्षेत्रों में-साशहत्, कशवता, अलंकार, दिमन में-वे समकालीन पत्मण्डतों में ही नहीं, वरन् कई वषम पूवम के पत्मण्डतों ने भी अशद्वतीय थे। अलंकार-िास्त्र के ऊपर 'कुवलयानन्द' उनका सवोत्तम

ग्रन् माना िाता है। उनकी शिव-सुतुशत की कशवताएँ शिव-उपासकों ंको बहुत शप्रय हैं। उन्ोंनें वेदान्त के ऊपर एक भाष्य शलखा है शिसका नाम 'पररमल' है। यह दिामशनक पात्मण्डत् का एक अनुपम उदाहरण है।

श्री अप्पय दीशक्षतार की शवद्वत्ता प्रखर थी। अभी भी उनको बहुत सम्मान शदया िाता है। अपने समय में भी उनको आि के समान ही आदर प्राप्त था। एक शदन वे अपनी पत्नी के मायके वाले ग्राम में गये। वहाँ के ग्रामीणों ंने उनका शविाल सत्कार शकया। वे लोग उनको अपना सम्बन्धी मान कर ब़िे गवम का अनुभव शकया करते थे। उनमें बहुत ही कूतहल हो रहा था शक 'महान् दीशक्षतार हमारे पास आ रहे हैं।' लोगों ंकी शविाल भी़ि ने सम्मान्य अशतशथ दीशक्षतार का स्वागत शकया। सभी 'वेदान्तकेसरी' के दिमन के शलए उम़ि प़िे। इस दृश्य को देखने के शलए एक िरािीणम बुशढ़या लाठी ले कर शनकली। वह भी़ि में से शनकल कर कुछ ही शमनटों ंमें श्री दीशक्षतार के पास आयी। उनको शकसी ज्ञात चेहरे की िृशत हो आयी। "मैंने तो इसको कहीं ंदेखा है! हाँ, हाँ, तुम तो अच्चा के पशत हो न?" उस महान् पत्मण्डत ने मुस्कराहट के साथ उसके अनुमान को ठीक बतलाया। वह वृद्धा शनरिा हो गयी और उदासीन-सी हो कर यह कहते हुए लौट प़िी शक 'ये तो केवल अच्छा के पशत के शलए ही इतना हो-हल्ला मचा रहे हैं।' श्री अप्पय ने उस घटना का उल्लेख सारगशभमत िब्ों ंमें आधे श्लोक में ही शकया है "अत्मिन् ग्रामे अच्चा प्रशसद्धा"-इस ग्राम में तो नाम और ख्याशत अच्चा की ही है।

महान् आध्यात्मत्मक ज्योशत

बहुत से लोग तो श्री अप्पय को भगवान् शिव का अवतार मानते हैं। िब वे दशक्षण भारत के शतरुपशत मत्मन्दर में गये, तो वैष्णवों ंने उनको अन्दर आने की अनुमशत नहीं ंदी, क्ोंशक वे िैव थे। परनुतु आश्चयम ! प्रात होते ही लोगों ंने शवषुणु की िगह पर शिव की मूशतम पायी। महन्त आश्चयमचशकत हो गया तथा श्री दीशक्षतार से क्षमा माँगते

हुए प्राथमना की शक शिव की मूशतम को पुनिः शवषुणु की मूशतम में पररणत कर शदया िाये। श्री दीशक्षतार ने वैसा ही शकया। श्री दीशक्षतार ने सोलहवीं ंिताब्ी के मध्य में अपना िीवन यापन शकया। कशवता के क्षेत्र में वे पत्मण्डतराि गिन्नाथ के महान् प्रशतद्वन्द्वी थे। िांकर-वेदान्त के शसद्धान्त के पक्ष में उनका अपना कोई स्वतंत्र मत नहीं ंथा। ियपुर तथा दूसरे सथानों ंमें उन्ोंनें वल्लभ के अनुगाशमयों ंके साथ उग्र िास्त्राथम शकया। उनका ग्रन् 'शसद्धान्तलेि' किर के अनुगाशमयों ंके मतान्तरों ंका सार है। वे भारत के महान् आध्यात्मत्मक ज्योशत-पुंिों ंमें से एक थे। यद्यशप उनके िीवन के शवसृतृत शववरण का अभाव है, शफर भी उनके ग्रन् उनकी महत्ता के पयामप्त पररचायक हैं।

मेरा िन्-सथान

पट्टामिाई अत्न्त रमणीक सथान है-हररत धान के खेतों ंतथा चतुशदमक् आम्र-उद्यानों ंसे भरपूर । यह शतरुनेल्वेली िंकिन से दि मील की दूरी पर है। ताम्रपणी से शनकाली गयी एक सुन्दर नहर पट्टामिाई को माला के समान वृत्ताकार ठीक उसी प्रकार आभूशषत करती है, िैसे सरयू या कावेरी अयोध्या या श्रीरंगम को। ताम्रपणी को दशक्षण गंगा भी कहा िाता है। यह नदी ताम्र चट्टानों ंसे हो कर गुिरती है, इसीशलए इसको ताम्रपणी कहा िाता है। इसका िल बहुत ही मीठा तथा स्वास्थ्यप्रद है। पट्टामिाई महीन चटाई बनाने के घरेलू व्यवसाय के शलए प्रशसद्ध है। शिवानन्द ररगेशलया में रखी हुई रेिमी-सी चटाइयों ंको देख कर लोग प्रिंसा शकया करते हैं।

मेरे शपता श्री पी. एस. वेंगु अय्यर श्री अप्पय दीशक्षतार के विंि थे। वे एशटयापुरम् राज्य के तहसीलदार थे। वे अशत-गुणवान्, िुद्धात्मा, शिव-भि तथा ज्ञानी थे। वे एशटयापुरम् के रािा तथा िन-साधारण के प्रीशत-भािन थे। लोग कहा करते - "वेंगु अय्यर महापुरुष हैं।" ित्मस्टस सुब्रह्मण्य उनके सहपाठी थे। वह उनके प्रशत बहुत ही

सम्मान का भाव रखते थे। िब कभी वे 'शिवोऽहम्, शिवोऽहम्' का उच्चारण करते, तब उनकी आँखों ंसे अशु्रु-धारा (आनन्द-वाष्पम्) प्रवाशहत हो िाती थी। उनके दादा पन्नई सुत्मियर के नाम से शवख्यात थे। पन्नइयर का अथम है मीीदंार ।

पट्टामिाई में एक अशत-सुन्दर हाई सूकूल है। उस समय महाशवद्वान् स्वगीय श्री राममेिष अय्यर, बी. ए., एल. टी. उसके संसथापक, संचालक थे। इस सथान की दूसरी मुख्य शवेिषता यह है शक पट्टामिाई-भूशम के सभी बालक संगीत में रुशच रखते तथा अच्छा गाना िानते हैं। पट्टामिाई ने बहुत से ख्याशत-प्राप्त संगीतज्ञों ंको िन् शदया है।

श्रीमती पावमती अम्माल तथा श्री पी. एस. वेंगु अय्यर के तीसरे पुत्र के रूप में ८ शसतम्बर १८८७, बृस्पशतवार को सूयोदय के समय मेरा िन् हुआ, भरणी नक्षत्र चढ़ाई पर था। मेरे बि़े भाई श्री पी. वी. वीरराघव एशट्टयापुरम् के रािा के वैयत्मिक सहायक थे। मेरे दूसरे भाई श्री पी. वी. शिवराम अय्यर पोस्ट आशफसों ंके शनरीक्षक थे। मेरे चाचा अप्पय शिवम् संसूकृत भाषा के बहुत बि़े शवद्वान् थे। वे शतनेिवेली की िनता में बहुत सम्मान प्राप्त व्यत्मि थे। उनोंने संसूकृत में बहुत-सी दिमनिास्त्र की पुस्तकें शलखी हैं। मेरे माता-शपता ने मेरा नाम कुपुपुस्वाशम रखा था।

बालकपन में मैं फूल तथा बेल-पत्र ला कर सुन्दर पुष्प-माला गूूँथ कर अपने माता-शपता की शिव-पूिा में सेवा करता था।

प्रसुफुटन-काल

भिों, ं सन्तों ंतथा दिामशनकों ंके पररवार में माता-शपता ने बहुत ही लाि़-प्यार से मेरा लालन-पालन शकया और मुझको अच्छी शिक्षा भी दी। लोग मेरे सुन्दर िारीररक गठन, सुशवकशसत छाती तथा गठी हुई भुिाओं ंकी बहुत प्रिंसा शकया करते थे । एशटयापुरम् के रािा मेरे सुगशठत ि रीर, शिष्टाचार और व्यवहार से बहुत प्रसन्न थे। मैं स्वभावतिः ही वीर, साहसी, शनभमय और शमलनसार था। प्राचीन काल में, शवेिषकर गााँवों ंमें, दुव्यमसनों ंके शलए कोई सथान नहीं ं था; शिक्षा तथा संसूकृशत में उन्नशत के शलए वातावरण अशत-अनुकूल था। मैं बाल्काल में असाधारणतिः फुरतीला और बहुत ही उत्साही प्रकृशत का था।

अब भी मुझे स्पष्ट याद है शक िब तत्कालीन गवनमर लािम ऐम्पशथल १९०१ में शिकार खेलने के शलए आये थे, तब मुझे अशभनन्दन-पत्र पढ़ने के शलए चुना गया था। कुमारापुरम् के पे्लेटफामम पर, कोईलपट्टी रेलवे से्टिन पर मैंने अंगरेिी में एक सुन्दर स्वागत-गान भी गाया था। वाशषमक पुरस्कार शवतरण के समय पर मैं सूकूल से बहुत-सी पुस्तकें पुरस्कार-स्वरूप प्राप्त करता था। एक बार मुझको िेक्सपीयर का ग्लोब एिीिन तथा मैकाले के भाषण एवं लेख शमले। १९०३ में मैंने रािा हाई सूकूल एशट्टयापुरम् से मैशटरक की परीक्षा पास की। तब मैंने एन. पी. िी. कालेि में प्रवेि शकया, शिसके तत्कालीन शप्रंशसपल माननीय एच. पैकन्म वाल्थि िो अब एक शबिप हैं।

कालेि में नाटक इत्याशद में मैं अशधक रुशच रखता था। १९०५ में िब िेक्सपीयर का 'शमि-समर-नाइटस्-िीम' नाटक खेला गया था, तब मैंने उसमें हेलेना का अशभनय शकया था। मैंने मदुरा तशमल संघ की परीक्षा अचे्छे अंक ले कर पास की।

मैंने शचशकत्सा-मागम को अपनाया तथा शत्रशचन्नापल्ली में तीन वषों तक 'अम्ब्रोशसया' नामक एक शचशकत्सा-पत्र को चलाया। मैं बहुत ही महत्त्वाकांक्षी तथा उत्साही था।

सूकूल में मैं एक अत्शधक श्रमीील लि़का था। तंाि मेशिकल इन्स्टीटूयूट में अध्ययन करते समय मैं छुशटयों ंमें भी घर नहीं ंिाता था। मैं अपना सारा समय अस्पताल में शबता देता था। मुझे िल्-गृह (आपरिेन शथयेटर) में कभी भी प्रविे की अनुमशत प्राप्त थी। मैं उसमें िहााँ-तहााँ घूम कर िल्-शचशकत्सा का ज्ञान प्राप्त करता था, िो उच्च कक्षा के शवद्याथी को ही होता था। एक पुराना सहायक सिमन वैभाशगक परीक्षा देने वाला था, वह मुझसे अपनी पाठ्य-पुस्तकों ंको पढ़वा कर सुना करता था। इसके द्वारा मुझे शचशकत्सा-शसद्धान्त में दक्षता शमली और मैं वररष्ठ शवद्याशथमयों ंसे टक्कर ले सका। मैं सभी शवषयों ंमें हमेिा सवमप्रथम आता था।

मैंने मन्नारगुिी अस्पताल में एक शनपुण सहायक सिमन का नाम सुन रखा था। मैं भी उनके समान ही बनना चाहता था। बहुत नम्रता के साथ मैं यह बतला दूाँ शक मैं बहुत-सी अच्छी शिशग्रयों ंवाले िाक्टरों ंसे भी अशधक ज्ञान रखता था। घर में मेरे माता तथा भाई मुझको शकसी अन्य शविेष शवभाग में नौकरी कर लेने के शलए आग्रह करते; परन्तु मैं शचशकत्सा-क्षेत्र में ही लगे रहने का दृढ़ प्रशतज्ञ था, क्ोंशक यह क्षेत्र मुझको बहुत अशधक पसन्द था।

मेशिकल सूकूल में प्रथम वषम के अध्ययन के समय ही मैं उन प्रश्नों ंके उत्तर दे सकता था शिनके उत्तर अत्मन्तम वषम के छात्र भी नहीं ंदे सकते। प्रथम वषम में मैंने िा. शतरुमुशि स्वामी से ओस्लसम मेशिशसन का अध्ययन शकया। यह मेरे शलए अनोखा सुअवसर था। लेफ्टीनेन्ट कनमल हिील राइट, आई. एम. एस. मुझे बहुत प्यार करते थे। िा. ज्ञानम् मुझको संसथा का आभूषण बतलाते थे। छुशट्टयों ंमें भी मैं अस्पताल में रहता तथा बहुत से नये शवषयों ंको सीखता ।

मैंने मेशिकल पत्र शनकालने की यििोना बनायी और उसके शलए पूरी तैयारी कर ली। प्रारत्मम्भक व्यय के शलए मैंने माता िी से १०० रुपये शलये। मैं आयुवेशदक लेखों ंके शलए आयुवेदाचायों से भी प्राथमना करता था और स्वयं भी शवशभन्न शवषयों ंपर लेख शलख कर उनको शवशभन्न नामों ंसे 'अम्ब्रोशसया' में प्रकाशित करता था।

१९०९ में इसके प्रारम्भ के पश्चात् ही िीघ्र इस पशत्रका की ख्याशत बढ़ गयी। प्रख्यात व्यत्मियों ंके लेख शमलने लगे। एक बार मेरी मााँ कोई पवम मनाना चाहती थी शिसके शलए एक सौ पचास रुपयों ंकी आवश्यकता थी, मैं उतने रुपये उन्ें दे सका।

चार वषों तक 'अम्ब्रोशसया' पशत्रका सफलतापूवमक चलती रही। इसके पश्चात में मलाया चला गया। यह पशत्रका बत्तीस पृष्ठों ंकी िेमी क्वाटों ंसाइि की थी। इसके लेख बहुत ही आकषमक तथा शचशकत्सकों ंके शलए अशत उपयोगी थे। 'अम्ब्रोशसया' के पृष्ठों ंमें शविेष आध्यात्मत्मक स्पिम को आाँका िा सकता है। दूसरी शचशकत्सा-सम्बन्धी पशत्रकाओं ंसे शभन्न इस पशत्रका का दृशष्टकोण पुराकालीन ऋशषयों ंके शसद्धान्तों ंपर ही आधाररत था; क्ोंशक युवावसथा से ही मुझमें आध्यात्मत्मकता भरी हुई थी।

िीवन के संघषम

मैं पशत्रका चलाने मात्र से ही सन्तुष्ट नहीं ंथा। मैंने अपने शलए तथा पशत्रका को सथायी बनाने के शलए नौकरी करना चाहता था। अतः मैं शत्रशचन्नापल्ली को छोि़ कर मिास में िा. हालसम फामेसी में काम करने चला गया। यहााँ पर मुझको लेखा का काम साँभालना होता था । औषशधयााँ बााँटना तथा रोशगयों ंकी सेवा-सुशूरूषा आशद का भार भी मुझ पर ही था। मुझे बहुत ही पररश्रम करना होता था। मैं यह सब करने के पश्चात् भी 'अम्ब्रोशसया' के शलए

सम्पादकीय शलखने तथा उसके व्यवसथापन के शलए समय शनकाल लेता था। मैं शत्रशचन्नापल्ली से पुरानी प्रशतयााँ ला कर उच्च अशधकाररयों ंतथा आशफसरों ंको बााँट शदया करता था, ताशक उनकी सहायता शमल सके। मैं अन्यत्र कहीं ंऔर अच्छी पररत्मसथशत को प्राप्त करने की खोि में था। अन्ततः मैंने मलाया के स्ेटेट्स सेशटलमेन्ट्स में अपना भाग्य आिमाना चाहा। मैंने अपने शमत्र िा. आयंगर को शलखा, शिनका औषधालय कुछ वषम के शलए िा. हालर के शनकट ही था तथा बाद में वे शसगापुर में िा कर बस गये थे। मैं 'एस एस. तारा' िहाि द्वारा मिास से चल पड़ा।

मैं इतनी लम्बी यात्राओं ंका अभ्यस्त न था, इन बातों ंसे शबलकुल ही अनशभज्ञ था शक रास्ेते के शलए मुझको क्ा-क्ा भोिन अपने साथ रखना चाशहए और मलाया में काम तथा अपना िीवन आरम्भ करने के शलए क्ा-क्ा तैयारी करनी चाशहए, या शकतने रुपयों ंकी आवश्यकता होगी? माता िी ने प्यारपूवमक शमठाइयों ंका बण्डल शदया िो मैं अपने साथ में ले चला। मैं कट्टर धमममपरायण पररवार का था; अतः िहाि में आशमषाहार के भय से कॉफी पररमाण में शमठाइयााँ साथ में बााँध लीं। ं युवावसथा में मैं शमठाइयााँ बहुत पसन्द करता था। सारी यात्रा-भर मैं शमठाइयों ंपर ही रहा था मैंने रास्ेते में प्रचुर िल शपया। इस आहार का अनभ्यस्त होने के कारण में अधमृत-सी अवसथा में ही शसंगापुर पहुाँचा।

अपने को अशनशश्चतता के सागर में फेंक देना एक बहुत बड़ा साहशसक कायम था। शवषम पररत्मसथशतयों ंके आने पर मेरे पास वापस लौटने को भी रुपया न था। शफर भी मेरी आिा प्रबल थी और अपना भाग्य आिमाने के शलए मैं कमर कस कर तैयार हो गया। प्रबल संकल्प–त्मि तथा दृढ़ शनश्चय ने मेरे िीवन तथा आध्यात्मत्मक आचरण को ढालने में मेरी बहुत सहायता की। मलाया के उस सुदूर देि में मेरे शलए कोई सरल मागम तो तैयार था नहीं। ं मैं अज्ञात था, कोई शमत्र भी नहीं ंथा। साथ-ही-साथ कोई आशथमक सुरक्षा भी नहीं ंथी। मुझे इस प्रकार की शवपन्नावसथा से ही अपना िीवन आरम्भ करना था तथा आरम्भ में ही शनरािापूणम घटनाओं ंका सामना करना था, परन्ुतु बाद में घटनाएाँ मेरे अनुकूल हो चलीं ंतथा मेरी त्मसथशत सुरशक्षत हो चली।

मलाया पर उतरते ही मैं अपने शमत्र िा. आयंकर के मकान की ओर चला। उन्ोंनें अपने िान-पहचान वाले एक िा. हेराल्ड पासमन्स के शलए एक पररचय-पत्र शदया। िब मैंने सेरेम्बन, िहााँ पर शक वे िाक्टर का काम करते थे, पहुाँचा तो वहााँ पर िा. पासमन्स उपत्मसथत थे। इस बीच मेरे पास िो भी रुपये थे, वे अब समाप्त हो गये। मैंने कोई-न-कोई नौकरी प्राप्त करने के शलए काफी आिावादी था। िा. पासमन्स को शकसी भी सहायक की आवश्यकता नहीं ं थी। मैंने िाक्टर को इस प्रकार प्रभाशवत शकया शक वे मुझको पास वाले रबर स्ेटेट के मैनेिर ए. िी. रोशबन्स के पास ले गये, वहााँ उनका अपना अस्पताल था।

भाग्यवि उस समय ए. िी. रोशबन्स स्ेटेट के अस्पताल के शलए एक सहायक की खोि में थे। वे बहुत ही क्रोधी स्वभाव वाले तथा भयकर मनुष्य थे। उनकी शविाल आकृशत थी तथा वे बहुत लम्ेबे-चौड़े आकार के थे। उन्ोंनें पूछा- "क्ा तुम स्वयं भी एक अस्पताल चला सकते हो ?" मैंने उत्तर शदया, "हााँ, मैं तीन अस्पताल चला सकता हाँ।" मैं तत्काल ही काम पर रख शलया गया। एक सथानीय भारतीय ने मुझको बतलाया शक मुझे १०० िालर से कम नहीं ंलेने चाशहए। शम. रोशबन्स ने मुझको १५० िालर आरम्भ से ही देने की स्वीकृशत दे दी।

स्ेटेट हात्मस्पटल शिस िाक्टर के अधीन था, उसको छोड़े हुए अशधक समय नहीं ंहुआ था। लोगों ंने मुझको बतलाया शक वह पूणम योग्य िाक्टर नहीं ंथा। मैंने िीघ्र ही अस्पताल के साधनों ंतथा औषशध के स्टाक का ज्ञान प्राप्त कर शलया। यहााँ भी मेरे शलए पररश्रम इन्तिार कर रहा था। मुझको वैसे ही दवाइयााँ बााँटनी होती थीं, ं खचे का शहसाब भी रखना होता था तथा रोशगयों ंकी सेवा भी करनी होती थी शिस प्रकार मिास में िा. हालर के शलए शकया करता था। असाधारण बाधाएाँ मुझको अपना शिकार बनाने लगीं ंतथा मैंने इस्तीफा देने का इरादा शकया; परन्ुतु शम. ए. िी. रोशबन्स ने मुझको ऐसा करने की अनुमशत नहीं ंदी ।

बाद में िब मैं िोहोर अस्पताल में था, तब मेरे सहायक मेरी दयालुता और शढलाई का बहुत लाभ उठाने लगे तथा अपने कतमव्यों ंके प्रशत बहुत ही शिशथल बने रहते थे। मुझको उनके भी सारे कायम करने पि़ते थे। मैं काम के बोझ के सम्बन्ध में कुछ कह भी नहीं ंसकता था, अन्यथा वे सब हमारे व्यवसथापक की कठोरता के शिकार बन िाते । कायम-भार की समस्या मलाया में कभी भी सुलझी नहीं।ं शफर भी मैं कायम को उसी तरह से करता रहा। उन लोगों ंके कतमव्य-भार को भी मैं वहन करता रहा।

मैं सेरेम्बन के शनकट से्टेट हात्मस्पटल में लगभग सात वषों तक कायम करता रहा, उसके बाद िा. पासमन्स की अनुमशत के अनुसार मैं िोहोर मेशिकल आशफस शलशमटे में सत्मम्मशलत हुआ । तब तक िा. पासमन्स युद्ध-सशवमस से लौट आये थे। संन्यास लेने से पहले तीन वषों तक मैंने िोहोर में सेवा की।

मलाया में मैं गरीब िनता, सैक़िों ंमिदूरों ंतथा नागररकों ंके सम्पकम में आया। मैंने मलाया की भाषा सीखी तथा वहााँ के शनवाशसयों ंसे उसी भाषा में बात की।

मैंने से्टेट के श्रशमकों ंकी अच्छी प्रकार से सेवा की तथा उनके पे्रम का पात्र बना। मुझे सेवा में अत्शधक रुशच थी। इस क्षण यशद मैं अस्पताल में होता, तो दूसरे क्षण शकसी गरीब के घर उसकी तथा उसके पररवार की सेवा करता होता। उस अस्पताल में शवशिशंटंग िाक्टर िा. पासमन्स मुझको बहुत चाहते थे। मैं उनके भी व्यत्मिगत कामों ंमें सहायता दे शदया करता था। समय-समय पर मैं अपनी कमाई को शमत्रों ंतथा रोशगयों ंकी सेवा में लगा शदया करता था, यहााँ तक शक मुझको कई बार अपनी कीमती वसु्तुओं ंको भी शगरवी रखना पि़ िाता था।

मैं व्यवसथापक तथा श्रशमक-दोनों ंका ही शमत्र था। यशद मेहतर ह़िताल कर देते, तो से्टेट का मैनेिर मेरे ही पास आता था। मैं यहााँ-वहााँ दौ़ि-भाग करके उनको काम पर िुटा देता था। अपने अस्पताल के अशतररि मैं दूसरे अस्पतालों ंमें भी िाता था तथा वहााँ बैक्टीररयोलािी तथा अन्य शवषय के ज्ञान भी प्राप्त करता था। उस समय कोई भी अंाँगरेिी मेशिकल की पुस्तक ऐसी न थी िो शक मैंने अध्ययन करके आत्मसात् न कर ली हो। इसके अशतररि मैं अपने अधीनसथ कममचाररयों ंकी भी सहायता शकया करता था। शदन में कुछ समय उनको प्रशिक्षण शदया करता था और तब उनको एक पत्र के साथ दूसरे अस्पतालों ंमें भेि शदया करता था। अपने पास से रेलवे शकराया तथा अन्य खचों के शलए रुपये भी देता था। िीघ्र ही मैं सेरेम्बन तथा िोहोर में शवख्यात हो गया। बैंक मैनेिर छुशट्टयों ंमें भी मेरे चेकों ंके शलए मुझको रुपये देने के शलए तैयार रहता था। शमलनसाररता तथा सेवा के कारण मैं हर व्यत्मि का शमत्र बन गया। मुझे उन्नशत प्राप्त हुई तथा मेरी वैयत्मिक आय तथा वेतन में वृत्मद्ध हो गयी। यह सारी सफलता मुझे एक शदन में ही प्राप्त नहीं ंहुई। इसका अथम था कशठन श्रम, अदम्य संलग्नता, दृढ़ प्रयास तथा धमम एवं सत् के शसद्धान्तों ंमें अशवचल शवश्वास और साथ-ही-साथ दैशनक िीवन में उनका आचरण ।

मलाया के िीवन में मैंने िन-स्वास्थ्य (पत्मिक हेल्थ) पर 'मलाया शटरबू्यून' शसंगापुर के शलए बहुत लेख शदये।

मानव-सेवा के प्रथम पाठ

मैंने अनुवीक्षणीय अध्ययन तथा उष्णकशटबन्धीय औषशध के के्षत्र में शविेष शदलचस्पी ली। इसके बाद मैं शसंगापुर के शनकट िोहोर बारू में गया तथा वहााँ तीन वषों तक रहा। िा. पासमन्स, ग्रीन, गाशलमक तथा गे्लेनी मेरी बहुत प्रिंसा शकया करते थे तथा मेरी दक्षता, अनुकूल तथा उपयुि स्वभाव के कारण मुझे औषशध-ज्ञान के शलए बहुत ही योग्य बतलाया करते थे। मैं सुखी, प्रसन्न तथा सनुतुष्ट था। मैं सभी रोशगयों ंकी सेवा सावधानी के साथ शकया करता था। मैं कभी भी उन लोगों ंसे फीस आशद नहीं ंलेता था। उनके रोग तथा कष्टों ंको दूर होते देख मुझको

हाशदमक प्रसन्नता होती थी। लोगों ंकी सेवा करना तथा िो-कुछ भी मेरे पास हो, उसमें से दूसरों ंको शहस्सा देना ही मेरा िन्ाति स्वभाव है।

मैं अपने शवनोद से लोगों ंको प्रसन्न रखता और रोशगयों ंको शप्रय तथा साहसपूणम िब्ों ंके द्वारा प्रोत्साशहत करता था। इस तरह रोगी नव-स्वास्थ्य, ित्मि, आिा तथा स्फूशतम का तुरन्त ही अनुभव करने लगते थे। रोशगयों ंके चमत्काररक उपचार के कारण लोगों ंने यह सवमत्र घोशषत कर शदया शक मुझे ईश्वर का शविेष वरदान प्राप्त है तथा आकषमक एवं भव्य व्यत्मित्व से शवभूशषत बहुत ही दयालु तथा सहानुभूशतपूणम िाक्टर के रूप में मेरी सराहना की। उग्र रोगों ंके इलाि में मैं राशत्र को भी िागरण करता था। रोशगयों ंके साथ रह कर मैं उनकी भावनाओं ंको समझता तथा उनके कष्टों ंको दूर करने के शलए अपनी ओर से पूरी-पूरी कोशिि करता था।

मैं रायल इन्स्टीटूयूट पत्मिक हेल्थ, लन्दन; रायल एशियाशटक सोसायटी, लन्दन तथा रायल सैनेटरी इन्स्टीटूयूट का भी सहयोगी बन गया। मलाया में मैंने कई औषशध-सम्बन्धी पुस्तकें प्रकाशित कीं,ं 'घरेलू दवाइयााँ', 'फल तथा स्वास्थ्य', 'रोग तथा उनके तशमल नाम', 'िन-स्वास्थ्य पर चौदह भाषण' आशद। मैंने बहुत से लोगों ंको आश्रय प्रदान शकया तथा उनको भोिन-वस्त्र दे कर कर नौकरी शदलवायी।

मैं अपने शवचारों ंमें उदार था। संन्यास की चेतना मुझमें गहरी िमी हुई थी। संकीणमता, कुशटलता तथा शपिुनता से मैं बहुत दूर था। मैं बहुत ही सरल, स्पष्टवािी तथा खुले हृदय का था। मैंने अस्पताल में बहुत से युवकों ं को टेरशनग दी तथा उनको बहुत से स्टेट अस्पतालों ंमें भती करा शदया। मैंने अपनी सारी ित्मि शदन-रात लोगों ंके दुःख दूर करने में, रोशगयों ंतथा गरीबों ंकी सेवा करने में लगा दी। इस प्रकार की शनष्काम सेवा से मेरा मन तथा हृदय-दोनों ंिुद्ध हो गये तथा मेरा आध्यात्मिक मागम प्रिस्त हो चला।

युवावसथा में मुझको अच्छी पोिाकों,ं सोने, चााँदी तथा चन्दन की बनी हुई शवशवध वसुतुओं ंके संग्रह करने का िौक था। कभी-कभी मैं सोने की अाँगूठी तथा ििीर खरीदता और सबको एक बार ही पहन लेता। िब मैं दूसरी दुकान में कभी घुसता, तो चुनाव के शलए समय बेकार नहीं ंगाँवाता था। िो कुछ भी देखता, उन सबको एकत्र कर लेता। मैं मूल् चुकाने में भी शवलम्ब नहीं ंकरता था। मैं शबना शहचक के ही दुकानदार के शबल चुका देता था। अब भी िब कभी शकसी पुस्तक की दुकान पर चला िाता हाँ, तो कोई-न-कोई पुस्तक खरीद कर आश्रम के 'योग-वेदान्त अरण्य अकादमी पुस्तकालय' के छात्रों ंके शलए रख लेता हाँ।

मेरे पास बहुत से हैट थे। कभी-कभी मैं रािपूत रािकुमार की भााँशत टोपी पहनता तथा रेिमी पगिी बााँधा करता था।

मैंने दीघम काल तक अपना भोिन स्वयं बनाया था। सदा अशतशथयों ंका सम्मान करता था तथा बिे प्रेम से उनकी सेवा शकया करता था। मलाया तो प्रलोभन की भूशम ही थी; परनुतु मुझे कुछ भी शवचशलत न कर सका। मैं स्फशटक की भााँशत िुद्ध था। मैं शनत् िप, प्राथमना तथा स्वाध्याय शकया करता था। मैं नन्दन-चररत्र का अशभनय शकया करता था तथा हारमोशनयम पर भिन, कीतमन आशद गाया करता था। मलाया में भी मैंने अनाहत लय-योग तथा स्वर-साधना का अभ्यास शकया।

शद्वतीय अध्याय
अमृतत्व का आह्वान
नवीन दृशष्टकोण का उदय

"क्ा िीवन में शनत् कायामलय िाने तथा खाने-पीने के अशतररि अन्य कोई उच्चतर लक्ष्य नहीं ंहै? क्ा इन पररवतमनीील तथा भ्रामक सुखों ंसे बढ़ कर शनत्-सुख का कोई उच्चतर रूप नहीं ंहै? शकतना अशनशश्चत है यह सांसाररक िीवन ? अनेक रोगों,ं िोकों ंतथा दुखों ंसे, शनरािाओं ंतथा भयों ंसे भरा हुआ यह िीवन शकतना सिंशकत है? यह नाम-रूपों ंका िगत् सदा पररवतमनीील है। समय भागा िा रहा है। इस िगत् में सुख की सारी
आिाएँ दुिःख, शनरािा तथा िोक में ही पररसमाप्त होती है।"
ऐसे ही शवचार सदा मेरे मन में उठा करते थे। िाक्टरी व्यवसाय के द्वारा मुझे इस िगत् के दुिःखों ंका प्रचुर प्रमाण शमला। सहानुभूशतपूणम हृदय वाले वीतरागी के शलए यह िगत् सवमथा दुिःखमय है। केवल धन-संचय से मनुष्य सच्चा तथा िाश्वत सुख नहीं ंपा सकता। शनष्काम कमम के द्वारा हृदय की िुित्मद्ध के अनन्तर मुझमें नयी दृशष्ट का उदय हुआ। मुझे यह पक्का शवश्वास हो चला शक वैसा धाम-ईश्वरीय वैभव, िुद्धता तथा शदव्य मशहमा का पशवत्र धाम-अवश्य होगा िहाँ मनुष्य परम सुख, सुरक्षा, पूणम िात्मन्त तथा शचरन्तन सुख को आत्म-साक्षात्कार के द्वारा प्राप्त कर सके।

मैं सदैव इस इस शुरुशत-वाक् को याद रखता : "यदहरेव शवरेित् तदहरेव प्रव्रेित्"-शिस शदन मनुष्य में वैराग्य उत्पन्न हो, उसी शदन उसको चाशहए शक वह इस संसार का पररत्ाग कर िाले। मैं सदा इस बात पर शवचार करता, "श्रवणाय संन्यास कुयामत्" अथामत् शुरुशतयों ंको सुनने के शलए मनुष्य को संन्यास धारण करना चाशहए। धममग्रन्ों ंके िब् अत्न्त मूल्वान् होते हैं। मैंने सुख, आराम तथा शवलास के िीवन का पररत्ाग शकया तथा प्राथमना, ध्यान, स्वाध्याय तथा समस्त िगत् की उच्चतर सेवा के शलए एक आदिम िेि की खोि में भारतवषम आ पहुँचा।

१९२३ में मैंने अथोपिामन तथा शवलासमय िीवन का पररत्याग कर संन्यासि-ीवन को ग्रहण कर शलया-सत् का सच्चा अिेषक बन गया। मैंने अपनी सारी सामग्री को अपने शमत्र के पास मलाया में ही छोड़ शदया। मलाया से एक सूकूल के शिक्षक १९३९ में आश्रम आये थे। उन्होंनें बतलाया शक 'शम. एस. ने आपके लौटने की प्रतीक्षा में अब तक आपकी सामग्री सुरशक्षत रखी हुई है।'

पररव्राक के रूप में

शसंगापुर से मैं वाराणसी पहुँचा। वहाँ मैंने भगवान् शिव के दिमन शकये। तत्पश्चात् मैं नाशसक, पूना तथा अन्य प्रशसद्ध धमम-सथलों ंके शलए चल शदया। पूना से मैं ७० मील पैदल चल कर पण्ढरपुर पहुँचा। मागम में खेदगााँव के योगी स्वामी नारायण िी के आश्रम में कुछ शदनों ंतक ठहर गया। तब मैं चार महीने तक घालि में चिभागा के तट पर ठहरा रहा। अपनी शनरन्तर यात्रा से मैं सीख गया शक शकस प्रकार शवशभन्न प्रकार के लोगों ंके साथ शनवामह करना चाशहए।

मैंने योशगयों,ं महात्माओं ंतथा महापुरुषों ंके िीवन से बहुत शिक्षा प्राप्त की। मुझमें शनशहत सेवा-भाव ने मुझे सवमत्र िात्मन्तमय िीवन-यापन में समथम बनाया । पररव्राक-रूप में यात्रा करने से मुझे शतशतक्षा, समदृशष्ट, सुख-दु ख में मन का समत्व आशद गुणों ंके अिमन में सहायता शमली। मैं बहुत से महात्माओं ंको शमला तथा महत्त्वपूणम शिक्षाएँ प्राप्त कीं।ं कई शदनों ंतक मुझे शबना भोिन के ही रहना पड़ता और मीलों ंतक पैदल भ्रमण करना पड़ता था। मुस्कान के साथ मैंने सारी बाधाओं ंका सामना शकया।

तीथम-यात्रा से लाभ कैसे उठाया िाये?

महात्मा तथा भि गण तीथम-यात्रा के शलए शनकल कर अपनी आध्यात्मत्मक साधना के मध्य कई धाशममक सथानों ंके दिमन करते हैं। उनके उद्देश्य शभन्न-शभन्न रहते हैं। शवशभन्न सथानों ंमें वे शवशभन्न मनुष्यों ंके सम्पकम में आते हैं तथा उनको अपने ज्ञान तथा अनुभव से लाभात्मित करके उनका पथ-प्रदिमन करते हैं। वे ध्यान के शलए ऐसे उपयुि सथानों ंको चुनते हैं, िहाँ वे अपनी उग्र साधना के शलए प्रेरणा तथा सुशवधा प्राप्त कर सकें। वे गृहसथों ंकी िंकाओं ंका समाधान करते, उनको अपना आिीवामद देते तथा उनका पथ-प्रदिमन करते, तीथम-यात्री महात्माओं ं के दिमन करते तथा अपनी िंकाओं ंका समाधान करवाते हैं। वे साधुओं ंतथा तीथों के दिमन कर प्रेरणा तथा शवशभन्न व्यत्मियों ंसे शमल कर दैवी गुणों ंका शवकास करते हैं। वे सरल िीवन यापन तथा शतशतक्षा का प्रशिक्षण पाते हैं।

कुछ लोग तो अपना सारा िीवन ही तीथम-यात्रा में शबताते हैं। वे कशदरकामम (लंका) से कैलास पवमत (शतित) तक, पुरी से द्वारका तक, अमरनाथ (कश्मीर) से प्रयाग तक तथा वाराणसी से रामेश्वरम् तक की यात्राएँ करते रहते हैं।

मैंने बहुतों ंको वृद्ध होने पर पश्चात्ताप करते देखा है शक उन्होंनें अपनी सारी युवावसथा यों ंही भ्रमण में गंवा दी। मैंने गुरु की खोि, एकान्तवास तथा उग्र साधना के शलए आध्यात्मत्मक स्पन्दनों ंसे युि शकसी अनुकूल सथान की खोि में कुछ शदन पररव्राक िीवन व्यतीत शकया।

गुरु की आवश्यकता

आध्यात्मत्मक मागम अनेक बाधाओं ंसे आक्रान्त है। गुरु ही कुिलतापूवमक साधकों ंका पथ-प्रदिमन करता है तथा सारी कशठनाइयों ंको दूर करता है। वह साधकों ंमें प्रेरणा भरता है तथा अपने आिीवामद के द्वारा उनमें आध्यात्मत्मक ित्मि का संचार करता है। गुरु, ईश्वर, तीथम तथा मि एक ही हैं। अपररपक्व मन वाले रागात्मक प्रकृशत के सांसाररक लोगों ंके वासनापरक संस्कारों ंपर शविय पाने के शलए गुरु से व्यत्मिगत सम्पकम एवं सेवा के अशतररि अन्य कोई उपाय नहीं ंहै।

मैं गुरु की खोि में ऋशषकेि पहुाँचा तथा ईश्वर से उसकी कृपा के शलए प्राथमना की। बहुत से अशभमानी साधक कहते हैं- "मुझे गुरु की आवश्यकता नहीं ंहै। ईश्वर ही मेरा गुरु है।" वे स्वयं ही वस्त्र रंग कर स्वति रूप से रहते हैं। वे बाधाएँ तथा कशठनाइयााँ सामने आने पर घबरा िाते हैं। मैं धममग्रन्ों ंतथा ऋशषयों ंके शनयमों ंएवं अनुिासनों ंकी अवहेलना पसन्द नहीं ंकरता। िब हृदय में पररवतमन हो, तो बाह्य रूप में भी पररवतमन होना ही चाशहए। दुबमल एवं िरपोक िन संन्यासी की मशहमा तथा स्वतिता की कल्पना भी नहीं ंकर पाते हैं। १ िून १९२४ को परमहंस स्वामी शवश्वानन्द सरस्वती के पशवत्र हाथों ंसे गंगा के शकनारे मैंने संन्यास-दीक्षा ग्रहण की। मेरे आचायम गुरु श्री स्वामी शवषुणुदेवानन्द िी ने कैलास-आश्रम में मेरा शवरिा-होम-संस्कार कराया।

प्रारम्भ में वैयत्मिक गुरु की आवश्यकता है। ईश्वर-प्रात्मप्त का मागम वही शदखला सकता है िो गुरुओं ंका गुरु है। वही आपके मागम की बाधाओं ंतथा प्रलोभनों ंको दूर करेगा। आत्म-साक्षात्कार एक अतीत अनुभव है। आप आत्मज्ञान-प्राप्त साधु-महात्माओं ंके आप्त वाक्ों ंमें अटूट श्रद्धा तथा शवश्वास रख कर ही आध्यात्मत्मक मागम में प्रगशत कर सकते हैं।

शिष्य के शलए गुरु की कृपा आवश्यक है। इसका अथम यह नहीं ंहै शक शिष्य आलसी बन कर इस आिा में बैठ िाये शक गुरु अपने-आप ही उसको समाशध में पहुाँचा देगा। गुरु स्वयं साधक के शलए साधना नहीं ंकर सकता। गुरु के कमण्डलु के िल की बूाँद से आध्यात्मत्मक प्रात्मप्त की आिा तो मूखमता ही है। गुरु साधक का पथ-प्रदिमन कर सकता है, िंकाओं ंका शनवारण कर सकता है, मागम प्रिस्त कर सकता है, बाधाओं ंएवं प्रलोभनों ंको दूर भगा कर उसके पथ को प्रकाशित कर सकता है; परन्तु अपने मागम पर कदम रख कर स्वयं साधक को ही चलना होता है।

आध्यात्मत्मक उन्नशत के शलए गुरु तथा िास्त्रों ंके उपदेिों ंमें अटूट एवं शनश्चल श्रद्धा, तीव्र तथा दृढ़ वैराग्य, मुमुकुषुत्व, दृढ़ संकल्प, लौह शनश्चय, अदम्य धैयम, अशवचल संलग्नता, घ्रुिी के समान शनयशमतता तथा शििुवत् सरलता की आवश्यकता है।

यशद आपका कोई गुरु नहीं ंहै तो आप भगवान् कृष्ण, शिव या भगवान् राम अथवा ईसामसीह को अपना गुरु मान लें। उनकी प्राथमना करें, उनका ध्यान करें तथा उनके नाम का कीतमन करें। वे आपके अनुकूल गुरु भेि देंगे।

यात्रा की समात्मप्त

मैं िून १९२४ को ऋशषकेि पहुाँचा तथा उसको अपना शचर-अशभलशषत सथान पाया। मेरे गुरु ने दीक्षा के साथ प्रचुर आिीवामद तथा आध्यात्मत्मक बल प्रदान शकया। गुरु केवल इतना ही कर सकते हैं। तीव्र एवं कठोर

साधना तो साधक को ही करनी पि़ती है। देहरादून शिले में ऋशषकेि रेलवे से्टिन है। यह बहुत से साधुओं ंका पशवत्र शनवास-सथान है। यहााँ सारे साधुओं, ं योशगयों ंतथा साधकों ंको शनि:ुल्कि भोिन शमलता है। इसके शलए यहााँ पर एक क्षेत्र है। वे कहीं ंभी शकसी धमममिाला, झोपि़ी, कुशटया अथवा स्व-शनशममत कुटी में शनवास कर सकते हैं। ऋशषकेि के शनकट बहुत से मनोरम सथान हैं िैसे ब्रह्मपुरी, नीलकण्ठ, वशसष्ठ-गुहा, तपोवन आशद। ऐसे सथानों ंमें रहने वाले साधु १५ शदन में एक बार सूखा अन्न प्राप्त करते हैं, शिससे वे अपना भोिन स्वयं ही तैयार कर लेते हैं।

शहमालय का दृश्य मनोहर तथा पे्ररेणादायक है। पशवत्र गंगा तो वरदान-रूप ही है। गंगा के शकनारे चट्टान अथवा टीले पर बैठ कर मनुष्य घण्ों ंतक ध्यान कर सकते हैं। कुछ पुस्तकालय भी हैं िहााँ से हम संसूकृत, अ ाँगरेिी तथा शहन्दी की योग-सम्बन्धी प्रामाशणक पुस्तकें प्राप्त कर सकते हैं। कुछ शवद्वान् महात्मा शनयशमत दैशनक कक्षाएाँ चलाते हैं तथा योग्य साधकों ंको वैयत्मिक रूप से पढ़ाते हैं। इस सथान की िलवायु अच्छी है।िाि़ो में (नवम्बर से माचम तक) कुछ अशधक िाि़ा तथा गरमी में (अपै्रैल से िून तक) कुछ अशधक गरमी रहती है। रोशगयों ं की सेवा-िुशूरूषा के शलए एलोपैशथक तथा आयुवेशदक अस्पताल भी हैं। इस प्रकार मैं ऋशषकेि को उग्र एवं अबाध आध्यात्मत्मक साधना के हेतु सभी सत्खोिी साधकों ंके शलए उपयिु सथान समझता हाँ।

तृतीय अध्याय
शदव्य खिाने का शवतरण
मनमुखी साधनाएाँ

कुछ महात्मा आिीवन ग्रन्ों ंका गम्भीर अध्ययन तथा स्वाध्याय करते रहते हैं तथा योग और वेदान्त के सूक्ष्म तत्त्वों ंपर गरमा-गरम बहस करते रहते हैं। कुछ योगी शसत्मद्ध-प्रात्मप्त की आिा में हठयोग में ही उलझे रहते हैं। वे ऐसे अभ्यासों ंमें लगे रहते हैं, शिनमें िरीर को यातना सहनी पि़ती है। कुछ शसत्मद्धयों ंतथा चमत्कारों ंका प्रदिमन करने के शलए आध्यात्मत्मक ित्मि हेतु हठयोग और िितास्त्र की ओर आकृष्ट होते हैं। भि गण अपना सारा समय िप तथा कीतमन में शबताते हैं और ईश्वर के शवरह में घण्ों ंतक रोते रहते हैं। इस वगम में आप कुछ शिशक्षत लोगों ंको भी पायेंगे, िो अपना सारा समय पे्ररेणात्मक लेखों ंतथा भाषणों ंके शलखने में ही शबता देते हैं। वे

शवश्व-भ्रमण की भी योिनाएँ बनाते तथा तैयारी करते हैं। मुझे इन सभी महात्माओं के प्रशत अशत-प्रेम तथा सम्मान है शक वे शवशभन्न शदिाओं में सुचारुरूपेण अनुसन्धान कर रहे हैं। क्ा वे सभी पूणमता प्राप्त करने में सफल होते हैं?

मैंने देखा शक उन्हें समुशचत सुशवधाएँ प्राप्त नहीं हैं, योग्य व्यक्ति का पथ-प्रदिमन प्राप्त नहीं है। वे अपनी साधना में क्रशमक तथा त्मसथर नहीं रह पाते। योिना बनाते रहने की प्रकृशत के फल-स्वरूप उनके दैशनक अभ्यास में भी पररवतमन आता रहता है। वे या तो अपनी आवश्यकताओं पर उशचत से अशधक ध्यान देने लगते हैं अथवा अपने स्वास्थ्य के प्रशत शबलकुल ही उदासीन हो िाते हैं। वे सभी भशवष्य की शचन्ता करते हुए शसत्मद्धयों, चमत्कारों और नाम तथा यि के पीछे पड़े रहते हैं। इससे उनका अहंकार ही सथूल बनता है। महात्माओं की साधना के रूपों के गम्भीर अध्ययन से मेरी आँखें खुल गयीं तथा ठीक मागम में तीव्र तथा उग्र साधना के शलए प्रेरणा शमली। मैंने ईश्वर-कृपा की अनुभूशत की, अन्तर से बल तथा पथ-प्रदिमन प्राप्त शकया। मैंने सवाांगीण शवकास का मागम ढूँढ़ शनकाला। मेरे िीवन का लक्ष्य था आत्म- साक्षात्कार। मैंने अपनी सारी िक्ति और समय अध्ययन, सेवा तथा साधना में लगा शदया।

मेरी समिय-साधना की शवशध

रोशगयों, शनधमनों तथा महात्माओं की सेवा करने से हृदय िुद्ध होता है। सारे दैवी गुणों–िैसे करुणा, दया, सहानुभूशत, उदारता आशद के शवकास के शलए, यह सुन्दर क्षेत्र है। इससे अहंकार, स्वाथम, घृणा, लोभ, क्रोध, द्वेष इत्याशद दुगुमणों एवं शवकारों को नष्ट करने में सहायता शमलती है। महात्माओं तथा शनधमन ग्रामीणों को उशचत उपचार की सुशवधा प्राप्त नहीं थी। बदरीनाथ तथा केदारनाथ िाने वाले सहस्रों याशत्रयों को औषध की आवश्यकता भी
होती थी; अतः मैंने 'सत् सेवाश्रम' नामक एक छोटा-सा औषधालय चलाया िो लक्ष्मणझूला में बदरी-केदार के पैदल रास्ते में पड़ता था। मैं बड़े प्रेम तथा श्रद्धा के साथ महात्माओं की सेवा शकया करता था। मैंने गम्भीर रोशगयों के शलए दूध तथा अन्य शविेष आहार का भी प्रबन्ध शकया था। समुशचत शनष्काम सेवा-भाव से आध्यात्मत्मक उन्नशत िीघ्र ही हो िाती है।
उच्च स्तरीय स्वास्थ्य बनाये रखने के शलए मैंने आसन, प्राणायाम, मुद्रा तथा बन्ध के अभ्यास शकये। मैं सायंकाल बहुत दूर तक टहलता हुआ चला िाता था। दण्ड, बैठक आशद कुछ िारीररक व्यायाम भी कर शलया करता था। मैं सरल िीवन, उच्च शवचार, लघु आहार, गम्भीर अध्ययन, मौन, ध्यान तथा शनयशमत प्राथमना पर शविेष बल देता था। मैं एकान्त-प्रेमी था तथा मौन व्रत शकया करता था। मैं शकसी का संग तथा व्यथम की गपिप करना पसन्द नहीं करता था। मुशनकीरेती में रामाश्रम-पुस्तकालय से मैं कुछ पुस्तकें अध्ययन के शलए ले कर शनत्-प्रशत उनके अध्ययन में कुछ समय लगाता था। मैं अपने पास िब्दकोष रखता तथा कशठन िब्दों का अथम उसमें देख शलया करता था। आराम तथा शिशथलन के द्वारा भी मुझे साधना हेतु पयामप्त बल शमलता था। मैं कुछ महात्माओं के शनकट-सम्पकम में था, परन्तु कभी भी शववाद अथव बहस में नहीं पड़ता था। आत्म-शवश्लेषण तथा अन्तशनमरीक्षण ही मेरे पथ-प्रदिमक थे।

प्राथमना तथा ध्यान में अशधक समय लगाने के शवचार से मैं स्वगामश्रम में चला आया। मैं एक छोटे-से कुटीर में रहने लगा िो आठ फुट चौड़ा, दि फुट लम्बा था तथा सामने एक छोटा-सा बरामदा था। काली कमली वाले क्षेत्र में भोिन करता था। आिकल उस कुटीर की क्रम संख्या १११ है तथा उसके साथ कुछ और कमरे भी बन गये हैं। मैंने अपनी साधना तथा उस सथान के रोशगयों की सेवा िारी रखी। मैं प्रशतशदन एक घण्टे के शलए कुटीर में रोगी महात्माओं की सेवा के शलए िाता तथा उनका हाल पूछ कर उनकी आवश्यकताओं की पूशतम करता था। मैं अपना अशधक समय ध्यान तथा शवशभन्न प्रकार के योगों की साधना में लगाता था। मेरे अनुभव मेरी कई पुस्तकों में साधकों के सहायताथम प्रकाशित हो चुके हैं। मैं अपने शवचारों तथा अनुभवों को िगत्-शहत में एवं सत् की खोि में

प्रयत्नीील साधकों ंके लाभ के शलए, ीघ्र ही प्रकाशित करा शदया करता था। साधारणत ब्रे महात्मा भी अपने दुलमभ ज्ञान को गुप्त ही रखते थे और केवल कुछ चुने हुए व्यत्मियों ंपर ही प्रकट करते थे।

स्वगामश्रम का ीवन

मैं दाँत साफ करने, कप़िे धोने तथा स्नान करने में अशधक समय नहीं ंलगाता था। साधना, अध्ययन तथा सेवा-कायम से थोिा भी समय पा कर मैं यह सब शनबटा देता था। मैं कभी शकसी पर शनभमर नहीं ंरहता, यद्यशप कुछ शिष्य सदा मेरी सेवा के शलए उत्सुक रहते थे। मैंने अध्ययन, नोट्स शलखना, साधकों ंसे पत्र-व्यवहार, व्यायाम, शभक्षा लेने के शलए ाना इत्याशद सभी कामों ंके शलए समय शनशश्चत कर शलया था। ैनै - ैनै ब्रिी संख्या में लोग मेरे पास आने लगे, शिससे मेरा शनयशमत कायमक्रम अशत-प्रभाशवत होने लगा। क्षेत्र के व्यवसथापकों ंकी अनुमशत से मैंने अपने कुटीर के चारों ंओर तार की बाि़ लगा दी तथा द्वार को ताले से बन्द कर शदया। मैं दिामशनक वादों ंसे दिमकों ंके सामने प्रदिमन नहीं ंकरता था। मैं हर व्यत्मि को साधना के सम्बन्ध में पाँच शमनट व्यावहाररक सकेत दे कर शवदा कर शदया करता था। अपने अहाते के प्रवेि-द्वार पर मैंने एक सूचना पट्ट लगा शदया था- 'शमलने का समय ४ से ५ बिे ाम तक, एक बार में पाँच शमनट के शलए ही।' ो के शदनों ंमें भि अशधक संख्या में नहीं ंआते थे। इन शदनों ंमें अपने कुटीर के सामने टहलता और भिन-कीतमन गाता था। कभी-कभी कई शदनों ंतक मैं कुटीर के बाहर नहीं ंआता था। भोिन के शलए दैशनक शभक्षा में से कुछ सूखी रोशटयााँ एकत्र कर शलया करता था। इस प्रकार उग्र साधना ही मेरा लक्ष्य था।

सायंकाल में गंगा के बालुकामय तट पर शकसी चट्टान के ऊपर बैठ कर मैं घण्टों ंसुन्दर प्रकृशत के दिमन शकया करता था, शिससे मुझे अशनवमचनीय सुख शमलता और मैं प्रकृशत्त से एकाकार हो ाता था। इन्हीं ंशदनों ंमैंने महात्माओं ंकी शिकायतों ंके शनवारणाथम स्वगामश्रम साधु संघ की सथापना की और उसे पंिीकृत करा शदया। कुछ शदनों ंतक मैंने ब्रे-ब्रे महात्माओं ंको आमत्मित कर साप्ताशहक प्रवचन, दैशनक भिन तथा रामायण-कथा का आयोिन करवाया। कुछ महीनों ंतक योगवाशसष्ठ, तुलसी रामायण तथा उपशनषदों ंपर भी प्रवचन होते रहे। स्वगामश्रम साधु संघ के द्वारा मैंने अपने शिष्यों ंको संगठन-कायम का भी प्रशिक्षण शदया।

शदव्य सेवा हेतु प्रवास पर

१९२५ में मैंने ि रकोट राज्य के धामपुर नगर की यात्रा की, ो शबिनौर शिले में है। ि रकोट की रानी श्रीमती फूलकुमारी देवी ने मेरा स्वागत शकया। मैंने कई शदनों ंतक वहाँ भिन शकया तथा ग्रामीणों ंको औषशधयााँ बााँटी। मण्डी की महारानी श्री लशलता कुमारी देवी भी भिन में सत्मम्मशलत थीं।ं कई वषों के पश्चात् िब-कभी महारानी मुझसे शमलतीं,ं तो वे कहती थीं– "मैं आपका मधुर सुरीला संगीत कभी भूल नहीं ंसकती। आि भी उसकी स्मृशत बनी हुई है। मैं उसके प्रभाव को अब भी अनुभव करती हाँ। उससे मुझे बहुत प्रेरणा एवं आत्मत्मक शवकास शमला है।"

मैं िरकोट से पैदल चल कर, रास्ते में ग्रामों ंको देखता हुआ ऋशषकेि लौटा। मैंने योग पर प्रवचन शदये तथा भिों ंके समूह में कीतमन-भिन शकये। सामशयक यात्रा से शदव्य सद्गुणों ंके अिमन में सहायता शमली और मैं व्यापक रूप में मानव ाशत की सेवा करने में समथम बन सका। एक बार पररव्रािक-ीवन में मैंने रामेश्वरम् की यात्रा की। साथ-ही-साथ दशक्षण भारत के तीथम-सथानों ंके भी दिमन शकये। इस काल में मैं कुछ समय के शलए रमण आश्रम में भी ठहरा; मेरे साथ श्री शिनारायण हरकूली, सीतापुर के एडवोकेट थे। रास्ते में मैं पुरी गया तथा भगवान् िगन्नाथ की पूिा की। वाल्टेयर में मैंने समुद्र में स्नान शकया। रामेश्वरम् में मैंने भगवान् राम-शलंग की पूिा

की। श्री रमण महशषम के िन्मोत्सव के शदन मैं रमणाश्रम पहुँचा। श्री भगवान् रमण तथा उनके भिों ंके समुमुख ब्रि हाल में मैंने भिन-कीतमन शकये तथा अरुणाचल पवमत की पररक्रमा कर तैिस् शलंग की पूिा की।
बि-कभी अशधकाशधक िनता की सेवा का मुझे अवसर शमलता अथवा लोग मुझे आध्यात्मत्मक समे्मेलनों ं की अध्यक्षता हेतु बाध्य करते, तशन्नशमत्त मैंने शबहार, पंिाि तथा उत्तर प्रदेि के शवशभन्न िेत्रों ंका भ्रमण शकया। साधना के शलए मैंने कई ज्योशतममय केंि सथाशपत शकये, आध्यात्मत्मक अशधवेिन तथा कीतमन-समे्मेलनों ंके भी आयोिन शकये और शिक्षा, धमम एवं अध्यात्म-सम्बन्धी संसथाओं ंकी प्रवृशत्तयों ंमें भाग शलया। टेरन में चलते हुए भी मैं याशत्रयों ंको योगासन शसखाता और उन्हें िप तथा ध्यान-सम्बन्धी सरल साधना बतलाता था। मैं सदा अपने साथ दवा की एक थैली रखता और रोशगयों ंको औषशध बाँटता था।

मेरी यात्रा के महत्त्वपूणम सथल थे-लाहौर, मेरठ, श्रीनगर, पटना, मुंगेर, लखनऊ, गया, कलकत्ता, अयोध्या, लखीमपुरखीरी, भागलपुर, अम्बाला, अलीगढ़, सीतापुर, बुलन्दिहर, शदल्ली, शिकोहाबाद, नैशमषारण्य, मथुरा, इटावा, वृन्दावन, मैनपुरी तथा उत्तर भारत के अन्य बहुत से सथान। आन्ध्रा में तोटपल्ली पहािी पर िात्मन्त-आश्रम तथा वाल्टेयर में 'िात्मन्त शमिन' गया। रािमहेन्द्री, काशकनािा, पीतापुरम् तथा लक्ष्मीनरसापुरम् भी गया।

यात्रा के समय मैं अपने साथ एक गठरी रखता था शिसमें दवात, कलम, पेत्मन्सल, शपन, स्वाध्याय-ग्रन्थ- शववेक-चूिामशण, उपशनषद्, गीता, ब्रह्मसूत्र होते थे। मैं कुछ िाक शटकट भी रखता था, शिससे आवश्यक पत्र-व्यवहार में सुशवधा शमले। गािी आने से दो घण्टे पहले ही मैं से्टिन पर चला िाता था। यत्र-तत्र देखने के बदले मैं एक वृक्ष के नीचे बैठ कर लेखन-कायम करता था। अपनी यात्रा के मुख्य सथानों ंमें अपने भिों ंसे शमलने तथा उनके आशथमक सहायता प्रात्मप्त के शवचार से मैं कभी भी पते की कापी अपने साथ नहीं ंरखता था। अपनी यात्रा के उद्देश्य की पूशतम होते ही मैं िीघ्र लौट आता था।

मैंने केदारनाथ, बदरीनाथ, तुगनाथ तथा शत्रगुणीनारायण की यात्राएँ कीं।ं मेरे साथ स्वामी बालानन्द तथा स्वामी शवद्यासागर भी थे। मैंने बदरीनारायण के गरम सोते में स्नान शकया। सारी यात्रा-भर मैंने कीतमन गाये तथा मानशसक िप शकया।

कलकत्ता में स्टीम बोट के सहारे गंगासागर बंगसागर के संगम पर पहुँचा। मेरे साथ श्रीमती महारानी सुरतकुमारी देवी भी थीं।ं पशवत्र गंगासागर में कशपल मुशन का एक छोटा-सा मत्मन्दर भी है। मैंने समुि में स्नान शकया। वहाँ एक मेला लगता था। मैंने सीढ़ी पर चढ़ने में याशत्रयों ंकी सहायता की।

कैलास-पवमत के आह्वान पर

ऋशषकेि में साधना के प्रारत्मम्भक काल में मैंने कैलास-दिमन का शनश्चय शकया था। कैलास-शिखर पशश्चमी शतित में है। १२ िून १९३१ को मैंने, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द िी, स्वामी स्वयज्योशत महारिा, श्री ब्रह्मचारी योगानन्द िी, श्री महारानी साशहबा सुरत कुमारी देवी, शसंघाई राज्य तथा उनके सेके्रटरी श्री केदारनाथ के साथ कैलास-यात्रा के शलए प्रसथान शकया। हम सभी ने मानसरोवर झील में स्नान शकया तथा कैलास-पवमत की पररक्रमा की। मैंने सारी दूरी पैदल ही तय की। इस पृथ्वी पर कोई सथान ऐसा नहीं ंहै, शिसकी तुलना कैलास के शहम-सथलों ं के शचरन्तन सौन्दयम से की िा सके। सारी यात्रा में कैलास-यात्रा ही सबसे अशधक कठोर थी। इसे मेरु भी कहते हैं। मेरु का अथम है- 'सभी पवमतों ंकी धुरी।' शिस समय मैं वहाँ गया था, मैसूर के महारािा साहब भी कैलास पहुँचे हुए थे। भारत में एक वे ही महारािा हैं, शिन्होंने कैलास की यात्रा की। अल्मोिा से कैलास की दूरी लगभग २३० मील है। मनुष्य उस सथान का दिमन कर दो महीने में सरलतापूवमक लौट सकता है। २२ अगस्त को हमारी यात्रा-मण्डली अल्मोिा लौट आयी।

आध्यात्मत्मक ज्ञान का सामूशहक प्रसार

९ शसतम्बर १९५० को मैंने ज्ञान-प्रचार का कायम प्रारम्भ शकया। मैंने दो महीनों ंतक भारत तथा लंका की यात्रा की। ७ नवम्बर १९५० को मैं ऋशषकेि लौट आया। इस प्रकार मैं सारे दिे के सहस्रों ंसच्चे आध्यात्मत्मक साधकों ंके शनकट सम्पकम में आया। मुझे ब्रिा हाशदमक आनन्द है शक अत्मखल भारत एवं लंका की यात्रा द्वारा ईश्वर ने मुझे अपनी तथा अपने बच्चों ंकी सेवा का अवसर प्रदान शकया। भारत तथा लंका की िनता की भत्मि, संन्यास के प्रशत उनका सम्मान तथा उनकी योग-वेदान्त का ज्ञान प्राप्त करने की उत्कण्ठा को मैं अत्न्त आनन्दपूवमक िरण शकया करता हाँ।

मैंने समस्त भारत के सभी प्रमुख नगरों,ं कसबों ंतथा ग्रामों ंकी यात्राएँ कीं,ं अनेक सावमिशनक सभाएँ बुलायीं ंतथा कीतमन शकये। मैं बहुत से सूकूलों,ं कालिेों ंतथा शवश्वशवद्यालयों ंमें सदाचार तथा यथाथम शिक्षा पर प्रवचन देता था। साधारण आध्यात्मत्मक शवषयों ंपर मैंने अनेक सावमिशनक सभाओं ंमें भाषण शदये। ऐशतहाशसक घटना अत्मखल भारत लंका-यात्रा में कई सहस्र रुपयों ंकी पुस्तकें िनता में शनमूमल् शवतररत की गयीं।ं िीवन के सामान्य अभ्यास के अनुसार मैंने योग, भत्मि तथा वेदान्त पर लम्बे भाषण तैयार करने में समय नहीं ंगाँवाया। कीतमन तथा संगीत के साथ मैं साधना के सम्बन्ध में व्यावहाररक शिक्षण भी शदया करता था। इसका श्रोताओं ंपर आश्चयमिनक प्रभाव प़िा। कभी-कभी मैं भिों ंके साथ आनन्द-शवभोर हो कर भगवान् शिव तथा भगवान् कृष्ण का नृत् भी करता था, शिससे सभी लोग आह्लाशदत हो उठते थे। आि भी सैक़िों ंव्यत्मि मेरे कीतमन 'अग़ि बम', 'सत्मच्चदानन्द हुाँ', 'शपला दे' इत्ाशद को गाया करते हैं। कई सथानों ंमें भि िन भी ख़िे हो कर घण्टों ंतक ईश्वरीय भाव में नृत् शकया करते थे। िहााँ भी मैं िाता, िनता के प्रेम से शवभोर हो उठता था। मैंने लोगों ंकी भत्मि तथा श्रद्धा का सवमत्र आनन्द उठाया। मैंने बारम्बार भि-समूह की ईश्वर-भत्मि के सागर में स्नान शकया। मैंने बारम्बार भगवन्नाम के अमृत का पान शकया, िो लोग भावाशतरेक में गाते थे।

सेवा से मुझे आनन्द शमलता है। एक क्षण के शलए भी मैं सेवा के शबना नहीं ंरह सकता। अत्मखल भारत यात्रा तक में मुझे सेवा का िाज्वल्मान क्षेत्र प्राप्त हुआ। दो महीनों ंतक मैं अथक सेवा-कायम करता रहा। मुझे ऐसा लगा शक यात्रा-कार, वायुयान, टेरन, मोटर एवं स्टीमर-ये शनशश्चत समय पर पहुाँचने के शलए मेरे अत्शधक कायम में व्यवधान हैं। मुझे शवशभन्न उत्सवों ंमें शनधाममररत समय के अन्दर पहुाँचना प़िता था, शिससे भिों ंकी माँगों ंको सुनने के शलए पयामप्त समय नहीं ंशमल पाता था।

यात्रा से वापस आते समय िब मैं बम्बई पहुाँचा, तब मेरी इच्छा थी शक शदल्ली में यात्रा-कार से शवदा ले कर प्रान्त-प्रान्त, घर-घर में कीतमन, भिन तथा भिों ंके स्वास्थ्य एवं दीघामयु के शलए मृत्युंिय िप का प्रचार करूाँ। मैं शदव्य िीवन के सन्देि को हर व्यत्मि के घर पहुाँचाना चाहता था।

आध्यात्मत्मक अशधवेिन

यद्यशप मुझे एकान्त में गम्भीर ध्यान करने की शविेष अशभरुशच थी, शफर भी स्वगामश्रम में रहते हुए मैं समय-समय पर िाम को सत्सग आयोशित करके महात्माओं ंतथा ब्रह्मचाररयों ंको आमत्मित करता था। एक पंिाबी महात्मा योगवाशसष्ठ तथा तुलसी-रामायण पर प्रवचन करते थे तथा मैं भिन और कीतमन से सत्संग का उपसंहार करता था। समय-समय पर मैं पंिाब तथा उत्तर प्रदेि में सीतापुर, मेरठ आशद सथानों ंकी यात्राएँ शकया करता था। राशत्र में कीतमन करता, सभी उच्च शवद्यालयों ंतथा कालिेों ंमें भाषण देता, साथ ही योगासनों ंका प्रदिमन भी करता था। शवद्याशथमयों ंमें 'बीस आध्यात्मत्मक शनयम' तथा 'ब्रह्मचयम का महत्त्व' के पररपत्र बााँटा करता था। मैंने

प्रातिः चार बिे सावमिशनक प्राथमना तथा मौन ध्यान आरम्भ कराये एवं सामूशहक साधना के शलए मैं सभी भिों ंको बाध्य करता था।

मैंने लोगों ंको शलत्मखत िप का आदि शदया। बहुत से भिों ंको सभाओं ंमें त्मसथर मौन बैठ कर मि शलखते देखा, िो स्पष्टतिः सबसे अशधक संख्या में मि शलखते थे, उन्ं मैं प्रोत्साहन के शलए पुरस्कार देता था। निता में उत्साह लाने के शलए केवल शविेताओं ंको ही नहीं,ं अशपतु हाल में बैठे सारे लोगों ंको आध्यात्मत्मक पुस्तकें देता था। भि िन प्रचुर मात्रा में फल लाते, िो सब-के-सब वहीं ंपर श्रोताओं ंमें बााँट शदये िाते थे। अन्त में प्रसाद के रूप में थोि़े से मैं स्वयं ग्रहण करता था।

प्रवचन-यात्रा

यात्रा के संघटनकताम िन एक या दो सप्ताह के शलए िुत कायमक्रम बना शलया करते थे। दो या तीन शदनों ंके शलए अखण्ड कीतमन भी चलता था। बाहर सहायता के शलए मैं अपने शिष्यों ंश्री स्वामी समूपूणामनन्द तथा श्री स्वामी आत्मानन्द को साथ ले शलया करता था। श्री स्वामी समूपूणामनन्द मेरे अाँगरिी प्रवचनों ंको तुरन्त सुन्दर शहन्दी में भाषान्तररत कर देते थे तथा स्वामी आत्मानन्द मधुर स्वर से भिन एवं कीतमन करते थे। शनिःिुल्कि शवतरण के शलए बहुत से पररपत्रक छापे गये थे।

१९३३ में मैंने खीरी-लखीमपुर, मेरठ तथा हरदोई में प्रचार-यात्राएाँ कीं।ं हर साल एक या दो सप्ताह के शलए मैं पंिाबि अथवा शबहार की यात्रा शकया करता था। इन यात्राओं ंके समय मैं स्वगामश्श्रम के अपने साधकों ंतथा ऋशषकेि के पोस्टमास्टर को कह िाता था शक मेरे पत्र मेरे पास न भिे िायें। मैं यात्रा के समय पत्र-व्यवहार नहीं ं करता था तथा ज्ञान के प्रसार के शलए ही एक शचत्त से कायम शकया करता था।

यद्यशप मैं ऋशषकेि में सूखी रोटी पर ही शनवामह करता था, शफर भी राशत्र-शदवस इस उग्र कायम के कारण मुझे पौशष्टक अन्न की आवश्यकता हुई। मैं अपनी िेब में कुछ पाव रोटी तथा शबसुकुट रख शलया करता था; क्ोंशंक कई सथानों ंपर मुझको खाने तथा आराम करने का भी समय नहीं ंशमल पाता था। ऐसे अशधवेिनों ंके शलए शनकलने से पहले मैं अपने लौटने के शलए पयामप्त रेलभािा रख शलया करता था। अपने व्यय के शलए मैंने कभी भी अशधवेिन के कायमकतामओं ंसे पैसे नहीं ंमााँगे; परनुतु अशधवेिन के समय लोगों ंमें शनिःिुल्कि शवतररत शकये िाने वाले शवशभन्न भाषाओं ंमें पररपत्र प्रचुर सख्या में छपवाने को उनसे कहता था।

यात्रा में साथ चलने वाले शिष्य गण बारम्बार कहते, 'गुरुदेव के साथ यात्रा करना तो बहुत आनन्दकर है; क्ोंशंक वे हमारे साथ अशत-सुन्दर व्यवहार करते हैं।' मेरे पास शितनी भी सुन्दर वसुतुएाँ होतीं,ं उनमें मैं उनको बााँटता और उनके स्वास्थ्य की भी देख-रेख करता तथा उनको प्रख्यात और सुपररशचत बना देता था। कभी-कभी मैं आयोिकों ंको शलख देता, 'मेरे कमरे में पयामप्त फल तथा शबसुकुट रखवा दीशिए। यही मेरा सगुण ब्रह्म है। ठोस कायम करने के शलए साधकों ंको पौशष्टक आहार, दूध एवं फल की आवश्यकता होती है।' १९३४ ई. में सीतापुर में मैंने रोग शनवारण-यज्ञ का आयोिन शकया, बहुत से ग्रामों ंकी यात्रा की तथा शनधमन िनता में औषशधयााँ बााँटीं।ं श्री स्वामी ओंकार तथा बहन सुिीला (श्री एलेन सेन्ट क्लेयर नोवाल्ड) मेरे साथ थे।

अमोघ प्ेरेरणा

अत्शधक कायों में व्यस्त रहने पर भी मैं िप, ध्यान, गहरी श्वास का अभ्यास, भत्मस्त्रका प्राणायाम तथा
कीतमन से शवश्राम प्राप्त शकया करता था। बहुत से नगरों ंमें मैंने नगर-कीतमन तथा प्रभातफेरी का भी आयोिन
करवाया। िहााँ भी मैं िाता, सारा नगर आध्यात्मत्मक स्पन्दनों ंसे ओत-प्रोत हो िाता है। लोग कई शदनों ंतक
अनुपम
ात्मिन्त तथा ित्मि का अनुभव करते। कई वषों के बाद भी भि िन मुझे शलखते, 'शप्रय स्वामी िी, हम आि भी आपके
महामि-कीतमन की ध्वशन तथा ॐ ध्वशन को सुना करते हैं।' खेतों ंमें काम करने वाले कृषक मेरी 'ॐ नमः शिवाय',
'शचदानन्द हाँ', 'सीता सीता राम' आशद ध्वशनयों ंको आि भी गाया करते हैं। सभी कालेिों ंतथा सूकूलों ंके शवद्याथी
आि भी मेरे कीतमन 'धूम्रपान त्याग कर गोशवन्दा; गोशवन्दा; गोशवन्दा' को गाया करते हैं। मेरी यात्रा के
पररणाम आश्चयमिनक तथा सथायी शसद्ध हुए।
आश्रम का कायम-भार बढ़ चला। मैंने १९३८ में यात्रा िीवन का पररत्याग शकया। बाहर शवशभन्न िेत्रों ंपर
होने वाले आध्यात्मत्मक अशधवेशनों ंमें सत्मम्मशलत होने के शलए मैं अपने शिष्यों ंको भेि शदया करता था। कई बार
पंिाब के भिों ंने मुझे बाध्य शकया, यहााँ तक शक उन लोगों ंने मेरे कुटीर के आगे सत्याग्रह करना आरम्भ कर
शदया। मुझे शदसम्बर में उनके वाशषमक कीतमन-सम्मेलन के शलए िाना पड़ा।

िनता के िीवन में गशतिील रूपान्तर

१९३३-३६ के शदनों ंमें शलखे गये मेरे कुछ पत्रों ंके उद्धरण शदये िा रहे हैं, शिनसे मेरी यात्रा के समय के कायों का कुछ अनुमान लग सके :

(१) िब मैं यात्रा करता हाँ, तो अपनी सारी ित्मि एक सप्ताह में ही लगा देता हाँ। अब मैं थक गया हाँ। शफर भी लोग मुझको मेरठ िाने के शलए बाध्य कर रहे हैं। यह सब 'उसकी' ही कृपा है। 'उसी' की इच्छा पूणम हो । मेरे पत्रों ंको मेरे पास न भेशिए। इससे मेरे यहााँ के कायम में हस्तक्षेप होगा। सभी सथानों ंके लोग मेरी मााँग कर रहे हैं। कुछ भी शनशश्चत नहीं ंहै। मैं एक या दो सप्ताह में ऋशषकेि लौट सकता हाँ।

(२) शदन में प्रेरणात्मक भाषण तथा राशत्र को कीतमन करने में मेरा समय व्यतीत होता है। मैं भिों ंमें सुख तथा िात्मन्त का संचार करता हाँ। लोग मुझे क्षण भर को भी नहीं ंछोड़ते । सीतापुर तथा लखीमपुर आि इस िगत् में वैकुण्ठ बने हुए हैं। मैंने तीन सहस्र लोगों ंके साथ शवराट् कीतमन शकया है। ऐसा दृश्य लखीमपुर के इशतहास में कभी नहीं ंदेखा गया था। मैं आि हररिनों ंके साथ कीतमन करूाँगा। कीतमन-अशभयान के द्वारा हम भारत में क्रात्मन्त ला सकते हैं। भारत को इसकी आवश्यकता है। आि बहुत ागिरण हो चुका है।

(३) व्यवसथापकों ंसे कह दीशिए शक उनसे अब मैं थोड़ा-सा प्रसन्न हाँ। एक पृथक् मंच पर तीन शदनों ंके शलए एक अखण्ड-कीतमन अशत-अशनवायम है। यही एकमेव प्रभाविाली तथा ठोस कायम है। दूसरा कायम है शवशभन्न िेत्रों ंमें संकीतमन के द्वारा सारे वातावरण को बदल देना। शवश्व िात्मन्त के शलए ये दो बातें अशत-महत्त्वपूणम हैं। राम-नाम के सामने सथानीय दंगा तथा धारा १४४ कुछ भी नहीं ंहैं। इसके शलए आपको करूफ्यूम आिमर से डरने की कोई आवश्यकता नहीं ंहै।

कीतमन के शवशभन्न प्रकार

आि भी हमको स्पष्ट िरण है शक िब मैं 'अग़ि बम' कीतमन करता, तो सैक़ि़ों ंलोग ख़ि़ै हो कर नाचते-गाने लगते थे। हर कीतमन के अन्त में मैं साधना के सम्बन्ध में प्रभाविाली भाषण शदया करता था। मैंने शबहार में लारी-कीतमन करवाये। एक लारी में मैं भिों ंके साथ शवशभन्न सथानों ंमें गया। ऋशषकेि में भी मैंने कई बार नौका-कीतमन का आयोिन शकया।

कीतमन का दूसरा आकषमक ढंग था वगम-कीतमन। मैंने सरकारी अफसरों ंको मंच पर बुला कर कीतमन करवाये। शफर सभी कालेि प्रोफेसर, िाक्टर, शवद्याथी, मशहलाओं ंतथा ल़िशकयों ंको भी अवसर शदया गया। पहले तो सब शहचकते तथा संकोच का अनुभव करते; परन्तु कालान्तर में उन्ें कीतमन के लाभ अनुभव होने लगे। कुछ महीनों ंकेबाद वे सभी कीतमन के कट्टर समथमक बन गये। उन लोगों ंने शवशभन्न नगरों ंमें कई कीतमन-मण्डशलयााँ भी सथाशपतकीं।ं

चतुथम अध्याय
शदव्य सेवा-कायम

प्रथम अवसथान

साधकों ंकी प्रशिक्षण-शवशध

मुझे सदैव एकान्त में मौन-साधना शप्रय थी। शदन में मैं शिज्ञासु साधकों ंके शलए थोिे समय में कुछ लेख एवं पत्र शलख शदया करता था। मैं शमट्टी के तेल का प्रयोग प्रकाि के शलए नहीं ंकरता था, क्योंशक मैं राशत्र में कभी कोई काम नहीं ंकरता था। मैं प्रातिः केवल एक घण्े के शलए कुटीर से बाहर आता था, शिसके अन्दर मैं रोशगयों ंमें औषशधयों ंका शवतरण करता, कुटीर के सामने आहाते में र्तिी के साथ टहलता, गंगा में स्नान कर क्षेत्र से शभक्षा लेने के शलए िाता था। ऋशषकेि में पैंतीस वषों के िीवन में यह कायमक्रम मेरे शलए एक स्वभाव िैसा बन गया है। मैं शमत्रों ंके साथ कभी भी व्यथम गपिप नहीं ंकरता था। क्षेत्र िाने पर मैं मौन रहता था। लोगों ंसे बचने के शलए मैं िंगल में एक छोटी पगिण्डी से हो कर ही टहलने के शलए िाता। क्षेत्र िाने के समय मैं गम्भीर श्वास लेता था और मानशसक िप शकया करता था।

मुझे ऐसी महत्त्वाकांक्षा नहीं ंथी शक मैं शवसृ्तत यात्रा अथवा मंच पर से प्रेरणात्मक भाषण दे कर शवश्व-ख्याशत प्राप्त मनुष्य बन िाऊँ। मैंने कभी भी शकसी का गुरु बनने की चेष्टा नहीं ंकी। िब लोग मुझे 'सद्गुरु' या 'अवतार' कहते हैं, तो मुझको प्रसन्नता नहीं ंहोती। मैं तो 'गुरुपन' का कट्टर शवरोधी हूँ। यह एक बिी बाधा है, शिसके फल-स्वरूप बिे-बिे साधक तथा महात्मा भी पतन को प्राप्त हुए हैं। 'गुरुपन' समाि के शलए अशभिाप है। अब भी मैं लोगों ंको मानशसक नमस्कार करने के शलए ही कहता हूँ। १९३१ में मैंने एक शिष्य को एक पत्र शलखा, शिसके द्वारा मेरा भाव स्पष्ट हो िायेगा :

“मैं तो एक सामान्य साधु हूँ। सम्भवतिः मैं आपको अशधक सहायता करने में समथम न हो सकूँ। इसके अशतररि मैं शिष्य नहीं ंबनाता । मैं आिीवन आपका सच्चा शमत्र बना रह सकता हूँ। मैं अपने शनकट दीघम काल तक व्यत्मियों ंको रखना पसन्द नहीं ंकरता। मैं कुछ महीने तक साधना-सम्बन्धी उपदेि दे कर अपने शिष्यों ंको कश्मीर अथवा उत्तरकािी में िा कर गम्भीर ध्यान करने का आदेि देता हूँ।"

शवनय तथा नम्रता

मैंने न तो कभी ऐसा कहा और न शकया, शिससे िनता मेरे कमण्डलु के एक बूँद िल से मुत्मि पाने अथवा स्पिम मात्र से समाशध पाने िैसे महान् आश्वासनों ंसे मेरी ओर आकृष्ट हो । आध्यात्मिक मागम में क्रशमक उन्नशत के शलए मैंने मौन-साधना, िप तथा ध्यान पर ही शविेष बल शदया। मैं बारम्बार साधकों ंको मानव िाशत की शनष्काम सेवा द्वारा हृदय को िुद्ध बनाने का परामिम देता था।

सन् १९३३ में मिास के प्रकािकों ने मेरे िीवन के सम्बन्ध में लेख शलखे तथा मुझे 'अवतार' बतलाया। िीघ्र ही मैंने उनको िो उत्तर शदया, उससे आपको मेरे भाव का स्पष्ट ज्ञान हो िायेगा :

"कृपया सारे 'कृष्ण-अवतार' तथा 'भगवान्' की बातें हटा दीशिए। प्रकािन को सरल तथा स्वाभाशवक रत्मखए। तभी यह आकषमक बनेगा। मेरे शवषय में बहुधा अत्युत्मि न छाशपए । रस भाप बन कर उड़ िायेगा। मुझे 'िगद्गुरु', 'महामण्डलेश्वर' तथा 'भगवान्' की उपाशधयााँ न दीशिए। सत् को स्पष्ट रत्मखए, तब वह स्वयं ही चमकेगा। मैं सरल तथा स्वाभाशवक िीवन व्यतीत करता हाँ। मैं सेवा में अत्यन्त आनन्द उठाता हाँ। सेवा ने ही मुझको उन्नत बनाया है। सेवा ने ही मुझको िुद्ध बनाया है। यह िरीर सेवा के शलए ही है। मैं प्रत्येक व्यत्मि की सेवा करने तथा िगत् को सुखी बनाने के शलए ही िीवन-यापन करता हाँ।"

गधे तथा अन्य िानवरों के सामने भी मैं मानशसक नमस्कार करता हाँ। अपने भिों तथा शिष्यों को पहले मैं स्वयं नमस्कार कर लेता हाँ। मैं सारे नाम-रूपों से परे सार-तत्त्व को देखता हाँ। यही दैशनक िीवन में वास्तशवक वेदान्त है। मैं साधकों से प्रेम करता हाँ। शबना उनके कहे ही मैं उनकी आवश्यकताओं की पूशतम कर देता हाँ।

नये साधकों का पथ-प्रदिमन

१९३० ई. से मेरे पास पथ-प्रदिमन के शलए बहुत से साधक अिीवन आध्यात्मत्मक साधना की ज्वलन्त कामना ले कर आने लगे। मुझे भी िगत् की सेवा करने की प्रबल आंकांक्षा थी। उन शदनों मैं साधु-महात्मा बहुत ही दयनीय अवसथा में थे। उन्हें आवश्यक सुख-सुशवधाएाँ तथा आध्यात्मत्मक उन्नशत के शलए उशचत पथ-प्रदिमन प्राप्त न था। बहुत से तो शचलशचलाती धूप में तथा शहमालय के कठोर िीत में अपने िरीर को पीशड़त करते थे। कुछ मादक द्रव्यों का पान कर तथाकशथत समाशध का अभ्यास शकया करते थे।

संन्याशसयों तथा योशगयों के एक दल को सही शदिा में प्रशिशक्षत करने के शलए मैंने कुछ साधकों को पास वाले एक कुटीर में रहने की अनुमशत दे दी। मैंने क्षेत्र से उनकी शभक्षा के शलए प्रबन्ध करा शदया तथा उनको दीक्षा दी। मैंने उनके आराम तथा सुशवधा के शलए सारे प्रबन्ध कर शदये। उन्हें प्रोत्साशहत शकया तथा उनके अन्दर वैराग्य भर शदया। मैंने उनके स्वास्थ्य पर शविेष ध्यान शदया। मैं उनसे साधना के शवषय में पूछा करता तथा उनके ध्यान की कशठनाइयों को दूर करने के शलए उपयोगी संकेत शदया करता था। िब वे सेवा करने को प्रस्तुत होते तो मैं उनसे कहता शक कुशटया-कुशटया में िा कर वृद्ध एवं रोगी महात्माओं की भत्मि एवं श्रद्धा-भाव से सेवा करो, उनके शलए क्षेत्र से भोिन लाओ, उनकी टााँगों की माशलि करो और उनके वस्त्र धोओ।

कुछ शिशक्षत शवद्याशथमयों को मैंने अपने छोटे लेखों की प्रशतशलशप तैयार करके पत्र-पशत्रकाओं में प्रकाशित करने और अपना िेष समय स्वाध्याय, िप तथा ध्यान में व्यतीत करने को कह शदया। उन्हें मेरे लेखों की प्रशतशलशप करने में अशत आनन्द आता था; क्योंशक उनमें सारे सन्त-महात्माओं के उपदेिों का सार और उपशनषदों एवं गीता के कशठन अंिों की स्पष्ट व्याख्या भी सशन्नशहत रहती थी। चंचल इत्मियों एवं मन के शवक्षेपों पर शनयंत्रण हेतु मेरे लेखों में अभ्यासगत पाठ होते थे।

दीघम काल तक प्राचीन धममग्रन्थों का अध्ययन करते रहने के सथान में साधक गण मेरे लेखों की प्रशतशलशपयााँ तैयार करने में अपना कुछ समय लगाते, शिससे वे कुछ ही समय में सरलतापूवमक योग तथा दिमन सीख लेते थे। मैं उनके चेहरों का सूक्ष्म अध्ययन करके उनकी रुशच एवं प्रकृशत के अनुरूप ही उन्हें काम देता था । कभी-कभी मुझे स्वयं पूरा कायम करना पड़ता था।

बूढ़े व्यत्मियों ंको, शिनके शलए संसार में कोई बन्धन नहीं ंथा, मैंने साधना के शलए प्रोत्साशहत शकया तथा उन्ें शनत् गंगा में स्नान, अशधकाशधक िप तथा श्रवण करने की राय दी। िब मैं उनके चेहरे पर ित्मन्त तथा सुख देखता, तो प्रसन्नता से शथरक उठता था । इस प्रकार अशधकाशधक साधक मेरे पास आने लगे। स्वगामश्रम उन साधकों ंकी व्यवसथा में समथम न हो सका। मैं उस सथान को पसन्द करता था और वहााँ की ित्मन्त का आनन्द लूटता था; परनुतु बहुसंख्यक शिशक्षत साधकों ंके शहताथम मैंने स्वागामश्रम छोि़ने का शनश्चय शकया।

शद्वतीय अवसथान

शदव्य िीवन संघ का बीिारोपण

मैं स्वभावतः कभी भी योिनाओं ंको बनाने में अपना समय नहीं ंखोता था, ईश्वर-कृपा पर ही आशश्रत था। मैं िाता कहााँ? यह एक बि़ी समस्या थी। कुछ शदनों ंतक मैंने रामाश्रम लाइबे्ररी की एक छोटी-सी कोठरी में शनवास शकया। मेरे शिष्य शनकटवती एक छोटी-सी धममिाला में रहने लगे और क्षेत्र से ही अपना भोिन पाते थे। मैं भी कुछ शदनों ंतक शभक्षाथम क्षेत्र में गया। समय की बचत के शलए मैं एक साधु द्वारा अपना भोिन क्षेत्र से मााँगा शलया
करता था। इस प्रकार कई महीने व्यतीत हो गये।
कई महीनों ंके बाद मुझे शनकट ही एक कुटीर शमल गया िो ध्वंसावसथा में था । दरवािे तथा त्मखिशकयााँ लगा कर उसमें कुछ सुधार लाया गया। उस सथान में मैंने आठ वषों से अशधक शनवास शकया। मैं ने सुगमतापूवमक िंगल में कुछ झोपशि़यााँ बना सकता था; परनुतु वैसा मेरे प्रबल कायम के शलए ठीक नहीं ंरहता। पुस्तकें तथा प्रशतशलशपयााँ दीमक से सुरशक्षत न रह पातीं। ं मैंने एक धममिाला में कई कमरे बने देखे, शिन्ें एक दुकानदार गोिाला के रूप में प्रयोग करता था। इन कमरों ंमें दरवािे नहीं ंथे। िनैः िनैः सब कमरे साधकों ंके शनवास सथान के रूप में पररवशतमत कर शदये गये।

िब भि िन मुझे मेरे व्यत्मिगत कायों के शलए रुपये देते थे, तो मैं उन्ें 'बीस आध्यात्मत्मक शनयम', 'ित्मन्त एवं आनन्द का मागम', 'चालीस उपदेि' तथा अन्य पररपत्रों ंको छपवाने में व्यय करके शदमनाशथमयों ंमें उनका शवतरण कर देता था। मैं रोगी महात्माओं ंके शलए औषशध तथा लेखों ंको समाचार-पत्रों ंमें प्रकाशित करने और साधकों ंसे पत्र-व्यवहार करने के शलए िाक शटकट खरीदता । िनैःि-िनैः कायम बढ़ चला। मैं साधकों ंकी खोि में बाहर नहीं ंशनकलता था।

सच्े साधक बि़ी संख्या में मेरे पास सहायता तथा पथ-प्रदिमन के शलए आने लगे। उन सभी ने मुझसे दीक्षा ली तथा वे धममिाला के सामने वाले कमरों ंमें रह कर अहशनमि कायम करने लगे। कायम-भार साँभालने के शलए मैंने एक टाइप राइटर तथा िुत्मप्लकेटर मााँगवाये। िगत् के आध्यात्मत्मक उत्थान के शलए इस ईश्वरीय कायम में लोगों ं ने बि़ी शदलचस्पी शदखायी। मेरे प्रशत उनकी अगाध भत्मि थी। अपने अतीत को भूल कर सेवा तथा साधना के द्वारा उन्नशत प्राप्त करने के शलए वे कायम में शनमग्न हो गये। भिों ंने इस कायम के शलए धमम-दान शदये। पााँच साधकों ंके शलए मैं ऋशषकेि के काली कमली वाले क्षेत्र से सूखा अन्न प्राप्त कर लेता था, अन्य साधकों ंतथा अशतशथयों ंके शलए मैं अपने कुछ भिों ंसे प्राप्त धमम-दान से शकसी तरह प्रबन्ध करता था। मैंने कुछ पुस्तकें भी शबक्री के शलए छपवाथी ।

साधकों ंकी योग्यता तथा क्षमता का उपयोग

बहुत से नये योग्य साधकों ं के आने पर मैंने उनकी व्यत्मिगत रुशच के अनुसार शवशभन्न कायम-क्षेत्र प्रारम्भ शकये। मैंने उनकी योग्यताओं ं तथा गुप्त क्षमता का ज्ञान करके उन् अपने-अपने मागम में प्रोत्साहन शदया। तब कशठन श्रम करने वाले साधक गण, दिमनाथी तथा असमथम साधकों ं के भोिन के प्रबन्ध हेतु एक छोटा-सा रसोईघर भी आरम्भ हो गया। मैं भोिें, ं उच्च शवद्यालयों, ं पुस्तकालयों ं तथा धममदाताओं ं और संन्यास-मागम के शवशभन्न प्रकार के भोिें के नाम तथा पते काशपयों ं में रखता था तथा पुस्तक छपने पर प्रचाराथम उनके पास भेिता था। उनके पते शवशभन्न शीषमकों ं के नीचे सुव्यवत्मसथत रूप से शलखे गये थे। मैं अपने पता-रशिस्टर के कुछ िीषमकों ं के नाम नीचे दे रहा हाँ :

आश्रम, संसथा, न्यायाधीि, वकील, स्नातक, पुस्तक-शवक्रेता, प्रकािक, फर्म्म, िाक्टर, पत्र-व्यवहार वाले साधक, शदव्य िीवन संघ की िाखाएँ, पुस्तकालय, मशहला-शवभाग, ब्रह्मचारी तथा संन्यासी साधक, माशसक तथा साप्ताशहक पत्र-पशत्रकाएँ, महारािा तथा िमीदार, दीक्षा-प्राप्त साधक, माशसक दानदाता, गृहसथ शिष्य, आशफसर, संरक्षक, प्रोफेसर, कुछ आश्चयमिनक कृपण िन। अब पते की बहुत-सी पुस्तकें हैं। प्रत्ेक लेख के शलए एक बड़ा-सा रशिस्टर है। मैं स्वयं शलखता था तथा उनके पररवतमनों ं को भी स्वयं ही ठीक कर शदया करता था। आि भी मैं स्वयं मुख्य पतों ं को शलखता हाँ तथा साधकों ं को उन रशिस्टरों ं को भली प्रकार साँभालने की अनुमशत देता हाँ।

तृतीय अवसथान

महान् संसथा का िन्

ईश्वरीय कायम को शवसूतृत रूप देने के शलए मैंने १९३६ ई. में द शिवाइन लाइफ टरस्ट सोसायटी (शदव्य िीवन संघ टरस्ट) की सथापना की तथा टरस्ट िीि को अम्बाला में पंिीकृत करवा शदया । १९३६ में एक कीतमन-सम्मेलन के सभापशतत्व के शलए मैं लाहौर गया था, वहाँ से लौटते समय मेरे मन में टरस्ट सोसायटी के शवषय में शवचार आया। अम्बाला में उतर कर मैंने एक वकील से राय ले कर टरस्ट िीि तैयार कर ली। तदुपरान्त शवश्व-भर में आध्यात्मत्मक ज्ञान के प्रचार के शलए द शिवाइन लाइफ सोसायटी (शदव्य िीवन संघ) की सथापना की गयी। िीघ्र ही सारे प्रमुख नगरों ं में ३०० िाखाएँ खुल गयीं। ं हिारों ं साधकों ं ने मुझसे संन्यास-दीक्षा ग्रहण की। िब तक वे अनुिाशसत होना चाहते हैं, तब तक मेरे साथ ही रह कर कायम करते हैं। उन्नत साधक बड़े नगरों ं में िा कर अपना प्रचार-कायम आरम्भ कर देते हैं अथवा वे शहमालय की गुफाओं ं में व्यत्मिगत साधना करने लगते हैं।

संसार के सभी भागों ं से शिज्ञासु साधक पत्र-व्यवहार के द्वारा पथ-प्रदिमन प्राप्त करते हैं। योग, भत्मि, वेदान्त तथा स्वास्थ्य के व्यावहाररक पक्ष पर बहुत से लेख पररपत्र, पत्र-पशत्रकाओं ं तथा पुस्तकों ं के रूप में शवशभन्न भाषाओं ं में प्रकाशित होते रहते हैं। सभी देिों ं के प्रमुख समाचार-पत्र योग, स्वास्थ्य तथा सामान्य आध्यात्मत्मक शवषयों ं पर मेरे लेख छापा करते हैं। आश्रम में आधा दिमन अंग्रेिी तथा शहन्दी पशत्रकाएँ शवश्व-भर में भेिने के शलए प्रकाशित होती हैं।

आि आश्रम ४०० व्यत्मियों ं- शवद्वान् तथा सुसंसूकृत िन, महात्मा, योगी, भि, शनधमन तथा रोशगयों ं का शनवामह करने में समथम है। पड़ोस के गाँवों ं के शवद्याथी भी यहाँ सूकूल में आ कर शिक्षा ग्रहण करते हैं, उनका तो कहना ही क्ा!

गशतिील आध्यात्मत्मक नव-शनमामण का केंद्र

बहुत से शवदेिी साधक आश्रम में आ कर कुछ सप्ताह अथवा माह ठहर कर आश्रम के कायों की भूरर-भूरर प्रिंसा करते हैं। शिवानन्दनगर के शनवासी युवक तथा वृद्ध नर तथा नारी-सभी इस पशवत्र कें के सुख एवं िात्मिन्त का उपभोग करते और यहााँ रह कर समस्त शवश्व की सेवा करते हैं। वे सभी मेरी वैयत्मिक देख-रेख में रहते हैं। मैं उन सबको सारे सुख तथा सुशवधाएाँ प्रदान करता हुआ उनकी आध्यात्मत्मक प्रगशत के शवकास हेतु सहायता करता हाँ।

उनके रहने के शलए बहुत-से कमरे, कुटीर तथा मकान हैं। पत्र-व्यवहार तथा पुस्तक-प्रकािन के शलए तीस से अशधक टाइपराइटर रात-शदन काम करते हैं। योग्य तथा कुिल प्रोफेसरों ंएवं अध्यापकों ंद्वारा योग-वेदान्त अरण्य अकादमी बहुत से साधकों ंको शिक्षा प्रदान करती है। साधक सभी शवषयों ंमें शवद्वान् बन िाते हैं। अकादमी-मुिणालय में अब टाइप बैठाने, छापने, पृष्ठ मोड़ने तथा पुस्तकें बााँधने की कई शवद्युत् द्वारा स्वतिःचाशलत आधुशनक मिीनें हैं। युवकों ंमें ज्ञान-प्रचार के शलए लेख-प्रशतयोशगताएाँ होती हैं तथा कालेिों ंऔर शवश्वशवद्यालयों ंमें अपना अध्ययन िारी रखने के शलए उनको छात्रवृशत्त प्रदान की िाती है।

शिवानन्द सामान्य शचशकत्सालय महात्माओं,ं याशत्रयों ंतथा पड़ोसी गााँवों ंकी शनधमन िनता के शलए वरदान है। औषशध की शवशभन्न पद्धशतयों ंमें कुिल एवं अनुभवी डाक्टर शचशकत्सालय का कायम साँभालते हैं। सामान्य शचशकत्सालय आधुशनक प्रयोगात्मक साधनों–िैसे एक्सरे, डायथमी, ई. एन. टी. तथा नेत्र-रोगों ंके शलए हाइ फ्रीक्वेंसी यंत्रों ं(अपाट्म्स) से सम्पन्न है।

भगवान् शवश्वनाथ-मत्मन्दर में रोशगयों ंके रोग शनवारणाथम पूिा का आयोिन शकया िाता है, शिससे शवश्व के कई भागों ंसे आ कर अनेकानेक लोगों ंने नविीवन प्राप्त शकया है। ऐसी पूिा से भि गण िात्मन्त तथा आनन्द प्राप्त करते हैं। मेरे आनन्द का शठकाना नहीं ंरह िाता, िब मेरे पास सैकड़ों ंपत्र उन भिों ंके आते हैं शिन्ोंने आश्रम के सवम-धमम-मत्मन्दर में शविेष पूिा द्वारा नविीवन प्राप्त शकया है। वे िीवन में शकस प्रकार िीवनान्तक पररत्मसथशतयों ंसे चमत्काररक रूप से बच गये, इस पर वे पोथे-के-पोथे शलख डालते थे।

अन्य धमों एवं सम्प्रदायों ंके नेता लोग तथा अनुयायी िन भी आश्रम में आ कर ठहरते हैं और वे इस आश्रम को एक सावमशिनक मंच के रूप में शवश्व-सेवा का आदिम कें मानते हैं। प्रत्ेक आश्रमवासी के मुख पर भासमान आनन्द एवं सुख को मैं अपने समक्ष एक शविाल आध्यात्मत्मक उपशनवेि (बस्ती) के रूप में देखता हाँ। लोग आध्यात्मत्मक तथा भौशतक उन्नशत िैसी कई भावनाएाँ ले कर यहााँ आते हैं, उनकी अशधकांि कामनाएाँ पूणम हो िाती हैं, शिससे उन्ें अशत-आश्चयम होता है। उस परमात्मा की िय हो, शिसने सभी प्रकार के सत्ािेशषयों ंके शलए यह एक आदिम कें प्रदान शकया है!

आश्रम की सामान्य प्रवृशत्तयों ंके अशतररि समय-समय पर कें में तथा अन्य सथानों ंमें नेत्र-दान-यज्ञ भी आयोशित शकये िाते हैं। भारत के प्रमुख नगरों ंमें प्रान्तीय शदव्य िीवन सम्मेलनों ंका आयोिन शकया िाता है। छुशट्टयों ंमें छात्र गण आश्रम में आ कर अपना समय शबताते और यहााँ के दैशनक कायमक्रम तथा सत्संग में भाग ले कर अपार आध्यात्मत्मक लाभ उठाते हैं।

चतुथम अवसथान

सामूशहक साधना

प्राचीन अभ्यास के कारण युवा साधक सदी के शदनों ंमें प्रातिः छह-सात बिे तक सोया करते थे। उन्ें अपना अमूल्ीविन ब्राह्ममुहतम में चार से छह बिे तक सो कर नहीं ंगाँवाना चाशहए। यह समय गम्भीर ध्यान के शलए उपयुि है। सारा वातावरण आध्यात्मत्मक स्पन्दनों ंसे पररपूणम रहता है। इस समय मनुष्य शबना अशधक प्रयास के ही शचत्त को एकाग्र कर सकता है।

मैं अपनी कुटीर से 'ॐ ॐ ॐ', 'श्याम, श्याम' अथवा 'राधेश्याम, राधेश्याम' मि का बारम्बार उच्चारण करके साधकों ंको प्रातिः प्राथमना तथा ध्यान के शलए िगा देता था। तामशसक वृशत्त वाले साधकों ंपर इसका कुछ भी प्रभाव न पिा। मैं सूयामस्त के पहले ही उनके राशत्र-भोिन का प्रबन्ध करने लगा। इससे कुछ लोग सूयोदय से पहले उठने में समथम हुए। िो लोग राशत्र में अशधक खा लेते हैं, उनके शलए प्रातिः िल्दी उठना कशठन होता है।

साधना की प्रारत्मम्भक अवसथाओं ंमें अपने कमरे में ध्यान करते समय साधक बैठ-बैठे ही शनिा के विीभूत हो िाते थे। इसको दूर करने के शलए मैंने सामूशहक प्राथमना तथा ध्यान की प्रथा चलायी। एक साधक सभी कुटीरों ंके सामने घण्ी बिाता तथा सभी साधकों ंको सामूशहक प्राथमना के शलए बुला लाता था। मैंने भी कई महीनों ंतथा वषों तक सामूशहक प्राथमना में भाग शलया।

प्राथमना तथा स्वाध्याय-कक्षाएँ

श्री गणेि की प्राथमना, गुरुस्तोत्र तथा महामि-संकीतमन के साथ सत्संग प्रारम्भ। होता। एक साधक गीता का एक अध्याय पढ़ कर व्याख्या करता था। दूसरा साधक शचत्त की एकाग्रता तथा ध्यान पर कुछ संकेत देता। अन्त में मैं आधे घण्े तक िीघ्र आध्यात्मत्मक शवकास पर कुछ बोलता। मैं उन्ें मन की दुवृमशत्तयों ंको दूर करने तथा मन और चंचल इत्मियों ंको वि में करने के शवशवध उपाय बताता। मैं नैशतक पूणमता पर शविेष बल देता था। दि िात्मन्त मिों ंके सामूशहक पाठ के साथ सत्संग-शवसिमन होता था। साधक सारे शदन के कायम में भी ईश्वरीय चेतना को बनाये रखते थे।

कुछ साधक ब्रह्मानन्द-आश्रम में रहते थे, िो मेरे कुटीर से एक फलाांग की दूरी पर त्मसथत है। कई बार मैं अचानक उनके कुटीरों ंपर चार बिे प्रातिः िा कर ॐ का कीतमन करता और उन्ें आध्यात्मत्मक साधना के शलए िगा शदया करता था। सामूशहक ध्यान के शलए मैं सभी साधकों ंको बाध्य नहीं ंकरता था। मैं उनके मनोनुकूल साधना में बाधा नहीं ंिालना चाहता था। इस प्रकार मैं अपने साधकों ंके आध्यात्मत्मक उत्थान की ओर पूरा-पूरा ध्यान देता था। िो साधक सामूशहक ध्यान तथा प्राथमना में भाग लेते थे, अिो भी वे बताते हैं शक शकस प्रकार मेरे छोटे-छोटे आध्यात्मत्मक प्रवचनों ंके द्वारा उनमें प्ेरेरणा का संचार होता था।

सायंकाल को भी मैं तीन-चार बिे के बीच सामूशहक अध्ययन-वगम लगाता था। एक साधक मेरी शकसी भी पुस्तक के एक अध्याय का पाठ करता था। दूसरे शदन मुख्य साधना-सम्बन्धी िानकारी के शवषय में मैं प्रश्न पूछता था। मैंने कई ढंगों ंसे साधकों ंको प्रशशशक्षत शकया है। वे सभी उपशनषद्-मिों ंके पाठ, कीतमन तथा संशक्षप्त भाषण देने में प्रवीण हो गये। मैं एक शवद्याथी को प्रश्न पूछने के शलए कहता तथा दूसरे साधक उसका उत्तर देते थे। सन्ध्या को शलत्मखत िप करवाता तथा प्रातिः को त्राटक एवं अन्य योगाभ्यास । शदन में सभी को योग तथा दिमन पर लेख तैयार करने पिते थे अथवा अपने अनुभवों ंको शलखना होता था। अब भी िब सूकूल के छात्र गण तथा बालक आते हैं, तो मैं उनको अंगरेिी के छोटे वाक् शसखा देता हाँ और िोरदार भाषण देने के शलए कहता हाँ। बहुतों ंने मेरे अंगरेिी कीतमन 'ईट ए शलशटल' आशद को सीख शलया है।

मैंने संगठन कायम के शलए भी अपने साधकों ंको शिशक्षत शकया। वे टाइप करते, संघ के कायों का उशचत शहसाब रखते तथा भिों,ं दिमनाशथमयों ंएवं बीमारों ंकी सेवा करते थे। इस प्रकार प्रारत्मम्भक अवसथाओं ंमें भी योग-वेदान्त अरण्य अकादमी प्रबल रूप से सशक्रय कायम कर रही थी।

दिमनाशथमयों ंकी सेवा

बि मेरे पास दिमनाथी गण आते, तो मैं घरेलू मामलों ंमें बातचीत करने के सथान पर उनसे अतीत को भूल कर अपने साथ कीतमन करने के शलए कहता था। मैं उन्ें संगीत, भिन, कीतमन तथा दिमन शसखाता था। िब भि गण आश्रम में आते हैं तो मैं उनके पढ़ने के शलए दूसरे शदन ही पुस्तक देता हाँ तथा उनसे प्रश्न पूछता हाँ। मैं उनकी सारी िंकाओं ंका समाधान करता तथा उनके कष्टों ंएवं बाधाओं ंको दूर करने के शलए आवश्यक परामिम देता हाँ।

मेरी वैयत्मिक देख-रेख पा कर सभी लोग अशत-आनत्मन्दत रहते हैं। शहमालय पर इस पशवत्र किे में शदये गये शनयशमत तथा क्रशमक कायों द्वारा भारत तथा शवदेि के सुदूर भागों ंसे हिारों ंसाधक आकशषमत हुए। शदव्य िीवन संघ, योग-वेदान्त अरण्य अकादमी तथा शिवानन्द आश्रम सभी साधकों ंमें शवख्यात हो चले। शिवानन्द आश्रम, शदव्य िीवन संघ, शिवानन्द योग सूकूल आशद िाखाओं ंकी सथापना द्वारा शवशभन्न किों ंपर ये सब कायम सुव्यवत्मसथत रूप से हो रहे हैं।

आश्रम में साधकों ंके आहार पर मैं बहुत ध्यान रखता हाँ। यहााँ वे सुन्दर स्वास्थ्य को बनाये रखने के शलए पयामप्त आहार प्राप्त करते हैं। शवलास अथवा इत्मिय-तृत्मप्त के शलए नहीं,ं वरन् साधना में प्रगशत करने के शलए आवश्यक वसुतुएाँ दी िाती हैं।

रशववार को नमक-रशहत भोिन, एकादिी के शदन कुछ उबले हुए आलू तथा रोटी अथवा कुछ लोगों ंके शलए केवल दूध तथा फल आरम्भ शकये हैं। दिमन-भर साधकों ंके साथ यह कायम आरम्भ शकया गया था।

कुछ ही समय के अनन्तर छुशट्टयों ंमें शदल्ली, कलकत्ता, मिास तथा भारत के अन्य नगरों ंसे बहुत से भि गण आने लगे। तब मैंने सामूशहक साधना का श्रीगणेि शकया। साधना के मुख्य पहलुओं ंपर एक प्रकार से योग के अभ्यासगत पक्षों ंपर आध्यात्मत्मक सम्मेलन होता था। कालान्तर में साधना-सप्ताहों ंके रूप में इसका रूपान्तरण हो गया। ईस्टर तथा बड़े शदन की छुशट्टयों ंमें साधना-सप्ताह मनाये िाने लगे और अब गत बीस वषों से यह एक शनयशमत कायमक्रम बन गया है।

भारत में शदव्य िीवन संघ की कई िाखाओं ंमें भी आश्रम के साधना-सप्ताहों ंके अनुरूप ही सम्मेलनों ंका आयोिन होता है। इन सम्मेलनों ंमें वे बड़े-बड़े नेताओं ंको आत्मत्मित करके उनके प्रवचनों ंका लाभ उठाते हैं। इस अवसर पर पररपत्र तथा पुस्तकें छपवा कर उनका शनि:िुल्क शवतरण करवाते हैं। इस प्रकार सारे संसार में आध्यात्मत्मक िागरण के शलए सशक्रय प्रचार शकया िा रहा है।

पंचम अध्याय

मेरा धमम, उसकी पद्धशत तथा प्रचार
शदव्य िीवन-अशभयान

मैं एकान्तशप्रय हाँ। मुझे समय-समय पर शछपना प़िता था। मैं नाम तथा यि के पीछे लालाशयत नहीं ंरहता। मैंने भाषण तैयार करने के शलए शवश्व के सभी धमों और ग्रन्ों ंका गम्भीर अध्ययन नहीं ंशकया। शकताबों ंतथा अखबारों ंमें प्रकाशित करने के शलए मैं सुन्दर लेख शलखने में समय गाँवाना पसन्द नहीं ंकरता, न मैं लोगों ंद्वारा 'महात्मा', 'गुरु महारिा' कहलाना पसन्द करता। मैंने कभी अपना नाम रखने के शलए शकसी संसथा की यिोना नहीं ंबनायी; परन्तु ईश्वरेच्छा शभन्न थी। सारा ि गत् ईश्वरीय मशहमा तथा गररमा के साथ मेरे पास आने लगा। सहस्रों ंसत्ािशषयों ंकी सच्ची प्राथमना तथा ज्योशत, िा त्मन्त, ज्ञान और ि त्मि के प्राप्त्यथम ि गत् को शवसूतृत पैमाने पर सही मागम शदखलाने के शलए अपने अनुभवों ंमें दूसरों ंको भागीदार बनाने की मेरी िन्ाति प्रवृशत्त के कारण यह सम्भव हो सका ।

बि मुझे कुछ सुशवधा शमली तथा कायम करने के शलए योग्य सहायक शमले, तब शदव्य िीवन संघ की सथापना हेतु सुफुरणा हुई। मैंने ऋशषयों ंएवं सन्तों ंके सन्ेदि का प्रचार शकया तथा िगत् को िात्मन्त एवं सुख के मागम की शिक्षा दी। शदव्य िीवन संघ की ख्याशत के कारण सुदूर दिों ंसे बहुत से शवद्वान् तथा धाशममक िन मुझसे शमलने के शलए आ चुके हैं तथा मेरी शनष्काम सेवा में भाग ले कर सम्यक् ज्ञान के प्रसार का महत्त्वपूणम काम कर रहे हैं,

शिसके द्वारा ही िाश्वत िात्मन्त एवं सुख की प्रात्मप्त हो सकती है। शदव्य िीवन संघ की बहुस-सी शवदेिी िाखाएँ मेरे लेखों ंके अंग्रेिी से पररपत्रों ंको छपवा कर अपने-अपने क्षेत्रों ंमें उनका शवतरण करती हैं।

समय की माँग

बि मनुष्य स्वाथम, लोभ, काम, राग आशद में फँस िाता है, तब वह ईश्वर को भूल िाता है। वह सदा अपने िरीर, पररवार तथा सन्तान के शचन्तन में लगा रहता है। वह सदा अपने भोिन, पान, शवश्राम तथा सुशवधाओं ंके पीछे परेिान रहता हुआ

संसार-सागर में शनमग्न हो िाता है। भौशतकवाद तथा पलायनवाद का ही साम्राज्य है। वह साधारण-सी बातों ंसे ही उत्तेशित हो उठता है और झगड़ने लगता है। सवमत्र । आित्मन्त, दुःख, िोक तथा शविोह छाया हुआ है। आि सारा िगत् ही भौशतकवाद के पंिे में आ गया है। नये प्रकार के बमों ंके आशवष्कार से सवमत्र आतंक छाया हुआ है। सद्ग्रन्थों ंतथा ऋशषयों ंके सदुपदेिों ंमें लोगों ंकी श्रद्धा नहीं ंरही है। कुशिक्षा तथा कुप्रभावों ंके कारण लोग अधाशममक बन गये हैं।

बीसवीं ंिताब्दी के प्रारम्भ-काल से होने वाली आतंकपूणम घटनाओं ंका प्रभाव सभी धाशममक व्यत्मियों,ं संन्याशसयों,ं सन्तों ंतथा धाशममक पुरुषों ंपर पड़े शबना नहीं ंरहा। शवश्व-युद्ध की भयंकरता से उनके हृदय शपघल पड़े। युद्धोपरान्त होने वाले संक्रामक रोग तथा शवश्वव्यापी शनरािा ने उनके कारुशणक हृदय को छू शलया। उन्होंने देखा शक मानव-िाशत के अशधकांि दुःख उसके ही कमों के कारण हैं। मनुष्य को अपनी भूलों ंके प्रशत अवगत कराना तथा उन्हें सुधारने के शलए बाध्य करना आवश्यक है, शिससे वह अपने िीवन को उन्नत लक्ष्यों ंके शलए उत्साहपूवमक लगा सके। यही इस युग की तात्काशलक अपेक्षा अनुभव हुई।

ऐसे पथ-प्रदिमन के शलए लाखों ंमनुष्य उत्सुकतापूवमक प्रतीक्षा कर रहे हैं। यह मूक प्राथमना सुनी गयी। मैंने शदव्य िीवन संघ के िन्म को देखा, शिसका कायम है मनुष्य को पािशवक एवं आसुरी ित्मियों ंसे छुड़ा कर उसके इहलौशकक िीवन को शदव्य बनाना।

ठीक इस संकटपूणम समय में ही मैंने शदव्य िीवन संघ की सथापना की। अब लोग इसे िगत् के शलए वरदान स्वरूप मानते हैं। शवश्व के समस्त धमों तथा सारे सन्तों ंएवं पैगम्बरों ंके उपदेिों ंका सार ही इसका आधार है। इसके शसद्धान्त सावमभौशमक, उदार, सवमग्राही एवं शवज्ञान तथा बुत्मद्ध के अनुकूल हैं। इसने बाह्य नाम-रूपों ंके पीछे शछपे हुए आनन्दमय शदव्यत्व के साक्षात्कार से मनुष्य को इस िागशतक िीवन के दुःखों ंएवं िोकों ंसे ऊपर उठाने का कायम अपने हाथ में शलया है।

अच्छे शवचार सभी भले मनुष्यों ंमें व्याप्त होते तथा अपना प्रभाव डालते हैं। शदव्य िीवन संघ द्वारा उत्पन्न शवचार धाराओं ंका प्रभाव यूरोप तथा अमेररका के लोगों ंपर पड़ा है। फल-स्वरूप अब अत्मखल शवश्व में िात्मन्त की शपपासा बढ़ चली है। लाखों ंव्यत्मि प्रक्षेपणास्त्रों ंके द्वारा मानव िाशत के त्वररत शवनाि से भयभीत हैं।

आध्यात्मत्मक पूणमता के शलए सावमभौम आदिम

शदव्य िीवन संघ एक सवमग्राही एवं सवमसशन्नशहत संसथा है। इसके उद्देश्य, आदिम तथा लक्ष्य अत्यन्त उदार और व्यापक हैं। यह शकसी भी सम्प्रदाय के शसद्धान्तों ंका शवरोध नहीं ंकरता। इसमें सभी धमों तथा मतों ंके

आधारभूत शसद्धान्त सशन्नशहत हैं। इसमें कोई सम्प्रदायपरक मत-मतान्तर नहीं ंहै। यह लोगों ंको आध्यात्मत्मक मागम की ओर अग्रसर करता है। यह संसथा संसार में रहते हुए शकसी शविेष सम्प्रदाय अथवा धमम के शसद्धान्तों ंका पालन करते हुए भी मनुष्यों ंको सरलतापूवमक शदव्य िीवन की ओर अग्रसर होने में समथम बनाती है।

इस संसथा ने समस्त संसार में प्रबल चेतना िाग्रत की है और कमम करने में स्वतिता का नविीवन, सांसाररक झंझटों ंके मध्य सामंस्यिपूणम िीवन एवं मानशसक शनरासत्मि तथा कामनाओं,ं अहंभाव और मैं पन से वैराग्य द्वारा सुखी िीवन का मागम प्रिस्त करने में इस संघ का महान् योगदान है। संघ के शसद्धान्त, लक्ष्य, आदिम तथा कायम-प्रणाली को सावमलौशकक प्रिंसा प्राप्त है। यह साधना के व्यावहाररक पक्ष पर अशधक बल देता है। यह वैज्ञाशनक तथा युत्मिसंगत ढंग से समिययोग की शिक्षा देता है। िगत् के सभी भागों ंसे शवशभन्न संसथाओं ंएवं समािों ंके सदस्य शदव्य िीवन संघ के सदस्य बन कर मुझसे आध्यात्मत्मक पथ-प्रदिमन प्राप्त करने हेतु पत्र शलखते हैं। मैं उन पर शविेष ध्यान रखता हाँ तथा पत्र-व्यवहार द्वारा आध्यात्मत्मक प्रगशत के शलए उन्हें प्रेररत करता हाँ। शदव्य िीवन संघ की यह घोषणा है शक कोई भी व्यत्मि िीवन के शकसी भी आश्रम एवं अवसथा में हो-चाहे वह ब्रह्मचारी, गृहसथ, वानप्रसथ या संन्यासी हो; चाहे मेहतर, ब्राह्मण, िूि अथवा क्षशत्रय हो; िगत् का व्यस्त व्यत्मि हो अथवा शहमालय का मूक साधक-वह ज्ञान प्राप्त कर सकता है। ज्ञान पर संन्याशसयों ंका ही एकाशधकार नहीं ंहै।

संघ यह समझाता है शक ज्ञानयोग का केंिीय आधार होने पर भी मन तथा हृदय की िुत्मद्ध के शलए कममयोग आवश्यक है। सुन्दर स्वास्थ्य, ित्मि तथा प्राण की िुत्मद्ध और शचत्त की त्मसथरता के शलए 'हठयोग' की, संकल्पों ंने निा तथा ध्यान में एकाग्रता लाने के शलए 'रियोग' की और अशवद्या के आवरण को दूर करके अन्ततः अपने सत्मच्चदानन्द-स्वरूप में शनवास करने के शलए 'ज्ञानयोग' की आवश्यकता है।

संकटकालीन-त्मसथशत

- छात्र अधाशममक बन गये थे।
- धमम में उनकी श्रद्धा नहीं ंरह गयी थी।
- शवज्ञान के प्रभाव में पड़े वे धमम की उपेक्षा करने लगे।
- वे धूमपान करने तथा िूआ खेलने लगे।
- लड़शकयााँ फैिन में पड़ गयीं।ं
- अशधकारी गण भौशतकवादी बन गये।
- नि-स्वास्थ्य क्षीण हो चला।
- लोग धममग्रन्ों ंसे घृणा करने लगे।
- भौशतकवाद का बोलबाला हो चला।

इस संकट-काल में,

- ईश्वर की मशहमा को पुनः िाग्रत करने के शलए
- योग के ज्ञान के प्रचार के शलए
- समिययोग की शिक्षा देने के शलए

- लोगों ंमें भत्मि एवं श्रद्धा भरने के शलए
- मानवि–ाशत के आध्यात्मत्मक उत्थान हेतु कायम करने के शलए
- हर घर में िात्मन्त एवं सुख लाने के शलए

मैंने शदव्य िीवन संघ की सथापना की तथा शहमालय के पशवत्र मनहर प्रदेि में ऋशषकेि में पशवत्र गंगा के तट पर- योग-वेदान्त अरण्य अकादमी सथाशपत की।

संघ के कायों का िुत शवकास

मैंने १९३६ में मानवि–ाशत के आध्यात्मत्मक उत्थान के शलए शदव्य िीवन संघ का श्रीगणेि शकया। मैंने अनेकों ंसच्चे साधकों ंको योग में प्रशिशक्षत शकया। उनकी त्वररत आध्यात्मत्मक प्रगशत के शलए मैंने प्राति: सामूशहक प्राथमना तथा सामूशहक आप्तनों ंकी परम्परा चलायी। सथानीय शनधमन िनता तथा हिारों ंतीथमयाशत्रयों ंके शलए धमामथम औषधालय चलाया। शनपुण साधकों ंको भत्मि, योग तथा वेदान्त में भाषण देने के शलए शवशभन्न केिों ंमें भेिा गया। प्राथमना तथा पूिा के शलए एक छोटे-से मत्मन्दर का शनमामण हुआ। िब शिक्षा पाने के शलए साधक बडी संख्या में आने लगे, तो उन्हें आवास तथा भोिन की सुशवधाएँ प्रदान करनी पडीं।ं इस प्रकार शिवानन्द आश्रम अत्मस्तत्व में
आया।
िब योग की सभी िाखाओं ंमें शनयशमत प्रवचन की व्यवसथा हुई, तब योग-वेदान्त अरण्य अकादमी का समारम्भ हो गया। अत्मखल शवश्व के साधकों ंके सहायताथम योग के व्यावहाररक पक्ष पर आवश्यक ग्रन्थ तथा आधा दिमन पत्र-पशत्रकाएँ छापने के शलए कई स्वति:चाशलत यंत्रों ंवाले 'योग-वेदान्त अरण्य अकादमी मुिणालय' की सथापना हुई। छोटा-सा औषधालय बढ़ कर शिवानन्द शचशकत्सा-शवभाग बन चला, शिसमें सामान्य शचशकत्सालय तथा नेत्र-शचशकत्सालय हैं। यद्यशप शदव्य िीवन संघ केिीय संसथा है, शफर भी उसके शवकशसत हुए शवशभन्न कायों को व्यवत्मसथत रूप देने के शलए अनेक संसथाओं ंका शनमामण हुआ। अब यह आश्रम एक आध्यात्मत्मक नगर बन गया है िो शविाल फैक्टरी के समान प्रतीत होता है िहाँ शहमालय की अनुपम अवणमनीय िात्मन्त का साम्राज्य है।

आध्यात्मत्मक साधक िो आश्रम में आ कर कई महीने अथवा वषों तक ठहरते हैं, अपनी-अपनी अशभरुशच के अनुसार आध्यात्मत्मक उन्नशत करने हेतु पयामप्त क्षेत्र पाते हैं, चाहे वे आश्रम की शवशभन्न संसथाओं ंमें कमम द्वारा अथवा मत्मन्दर में या शनकटवतीं िंगलों ंकी शविनताओं ंमें मूक ध्यान का अभ्यास करें और प्रत्येक अपनी-अपनी मनोवृशत्त के अनुरूप क्षेत्र चुन लेता है।

शदव्य िीवन का मागम

इस िीवन के उपरान्त स्वगम पहुँचने के शलए प्रयत्निील बनने की अपेक्षा शदव्य िीवन संघ के अनुगामी इस पृथ्वी पर स्वगम लाने की त्मसथशत उत्पन्न करने का प्रयास करते हैं। शदव्य िीवन संघ के शसद्धान्त पूणमति: मत-शनरपेक्ष तथा सावमभौशमक हैं। इस मागम का आधार है यह शत्रक-सत्य, अशहंसा, ब्रह्मचयम का पालन करना। ये गित्
के सभी धमों के मौशलक शसद्धान्त हैं। अति: शदव्य िीवन संघ को सभी धमों, संस्कृशतयों ंके मानने वाले, लोगों ंकी सहकाररता प्राप्त है। संघ द्वारा शनशदमष्ट िीवन की योिना तथा लक्ष्य पृथ्वी पर उन सभी के शलए समान रूप से मान्य हैं, िो िोक से ऊपर उठ कर िाश्वत सुख प्राप्त करना चाहते हैं। यही शदव्य िीवन का मागम है।

कोई गुप्त शसद्धान्त नहीं ं

शदव्य िीवन-साधना का मागम सारे योगों ंतथा सभी धमों के प्रमुख शसद्धान्तों ंका सार-तत्त्व है। इसमें हर व्यत्मि अपने धमम एवं शवश्वासों ंके अनुकूल पक्षों ंको प्राप्त करता है। इसके आदिों को उग्ररूपेण कायामत्मित करने की आवश्यकता आि सबसे अशधक है; क्ोंशंक शवज्ञान, रािनीशत तथा समाि-िास्त्र में हुए आधुशनक अनुसन्धानों ं ने मानव-िाशत को अज्ञेयवाद तथा आत्म-शवनाि के भयंकर खड्ड के शकनारे पर ला छोड़ा है। घृणा तथा शहंसा, असत् तथा धोखा, पाप तथा अिुद्धता आि की सभ्यता के अंग बनते िा रहे हैं।

इस अधोमुखी प्रवृशत्त को दृढ़ शवरोधी ित्मि ही कुछ सीमा तक रोक सकती है। अतः आि के ध्वंसात्मक प्रभावों ंका सामना करने के शलए तथा मनुष्य को शवनाि की ओर िाने से रोकने के शलए शदव्य िीवन संघ की सथापना हुई। मैंने िात्मन्त, िुभेच्छा, आध्यात्मत्मक बनुधुत्व तथा आत्मा की एकता के साक्षात्कार का सन्देि देता हाँ। शदव्य िीवन-साधना में संकीणम मत, गुप्त शसद्धान्त तथा रहस्यात्मक शवभाग नहीं ंहैं। सत् के प्रेमी इसकी पूणमता, असीम सुन्दरता, गररमा तथा मशहमा को पहचानते हैं। यह सभी के शलए आश्रय एवं िरण प्रदान करता है। यह हृदय के धमम का, एकता के धमम का साक्षात्कार करने में मनुष्य को समथम बनाता है।

सच्चा धमम क्ा है?

तकम अथवा शववाद के द्वारा सच्चा धमम नहीं ंशसखाया िा सकता। केवल उपदेिों ंअथवा नीशत-वाक्ों ंके द्वारा आप शकसी व्यत्मि को धाशममक नहीं ंबना सकते और न ही अपने धममग्रन्ों ंके बोझ अथवा अपने प्रधान के चमत्कारों ंकी ओर इंशगत करके आप शकसी को प्रभाशवत कर सकते हैं। यशद आप उन्नशत करना तथा िीवन के लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं, तो धमम का अभ्यास और इसके उपदेिों ंका पालन कीशिए। चाहे आपका धमम कोई भी हो, कोई भी आपका प्रणेता हो, कोई भी आपका देि अथवा आपकी भाषा vec BT कैसी भी आपकी अवसथा हो, चाहे आप पुरुष हों ंअथवा स्त्री, यशद आपको अहंकार को कुचलने, मन के शनम्न स्वभाव को नष्ट करने तथा िरीर, मन तथा इत्मियों ंपर आशधपत् िमाने की शवशध ज्ञात हो, तो आप िीघ्र उन्नशत कर सकते हैं। वास्तशवक
िात्मन्त तथा शनत्-सुख के शलए मैंने यही मागम ढूाँढ़ शनकाला है। अतः मैं गरमागरम बहस तथा शववाद के द्वारा लोगों

को शशक्षा शदलाने का प्रयत्न नहीं करता। वास्तशवक धमम तो हृदय का धमम है। सवमप्रथम हृदय को िुद्ध बनाना होगा। सत्, प्रेम तथा ब्रह्मचयम ही वास्तशवक धमम के आधार स्तम्भ हैं। शनम्न प्रकृशत पर शविय, मन का शनग्रह, सद्गुणों ंका उपािमन, मानवता की सेवा, सद्भावना, पारस्पररक बनुधुत्व-भाव-ये ही अच्छे धमम के आधार हैं। शदव्य िीवन संघ के शसद्धान्तों ंमें ये आदिम शनशहत हैं। मैं इन आदिों के व्यापक प्रसार पर बहुत बल देता हाँ। मैं साधकों ंका कौतूहल दूर करने के शलए सद्ग्रन्ों ंसे अनुकूल प्रामाशणक कथनों ंकी खोि में समय नष्ट नहीं ंकरना चाहता। मैं व्यावहाररक िीवन व्यतीत करता हाँ तथा साधकों ंके शलए आदिम प्रसुतुत करने का प्रयत्न करता हाँ, शिससे वे भी अपने िीवन को तनुकूल ढाल सकें। यह िान लीशिए शक िरीर-चैतन्य से परे िाने पर ही सच्चे धमम का आरम्भ होता है। सारे ऋशषयों ंतथा सन्तों ंके उपदेिों ंके सार, सारे धमों एवं मतों ंके आधार एक ही हैं। लोग व्यथम ही अनावश्यक वसुतुओं ंके शलए झगड़ा कर लक्ष्य को भुला देते हैं।

भगवान् करे, यह शदव्य िीवन-आन्दोलन, िो िात्मन्त, समता तथा उन्नत िीवन का सन्देि वाहक है, सारे िगत् में अपनी आभा एवं मशहमा को शवकीणम करे!

शदव्य िीवन का सने्दि

इस असत् िगत् में कदम-कदम पर अनेकानेक कशठनाइयों ंका बाहुल् है। भगवान् बुद्ध ने वषों तक त्मसथर साधना एवं प्रयास द्वारा शनवामण प्राप्त शकया था। आधुशनक शवचारकों ंके पास न तो पयामप्त समय है और न उग्र तपस्या एवं साधना के शलए धैयम ही है; तथा कई प्रकार की साधनाएँ तो अन्धशवश्वास समझी िाने लगी हैं। आधुशनक समाि को साधना के महत्त्व को समझाने तथा उन्ें साधना की उपयोशगता और िक्ति पर शवश्वास शदलाने के शलए मैंने शदव्य िीवन का सन्देि शसखाया। यह धाशममक िीवन की ऐसी प्रशक्रया है िो सभी के शलए अनुकूल है। यह अशधकाररयों ंसे ले कर खेतों ंमें काम करने वाले शकसानों ंतक के शलए समान रूप से अनुकूल है। वे अपने-अपने कामों ंमें शबना शकसी प्रकार के व्यवधान के ही इसका अभ्यास कर सकते हैं। शदव्य िीवन की शविेषता इसकी सरलता में है। यह साधारण मनुष्य के शनत् व्यवहारों ंके अनुकूल है। अपने-अपने धमों के उपदेिों ंका पालन करते हुए शदव्य िीवन के शसद्धान्तों ंका अनुसरण करके मनुष्य िीघ्र आध्यात्मत्मक उन्नशत कर सकता है।

व्यावहाररक रूप

सत् के सामान्य अिेषक प्रायिः मन की चालों ंमें िा फाँसते हैं। आध्यात्मत्मक मागम को अपनाने वाला साधक लक्ष्य तक पहुाँचने से पूवम ही उद्घान्त हो िाता है और स्वाभाशवक रूप से आधी दूरी तय करते ही उसे अपनी साधना को ढीली छोड़ने का प्रलोभन हो िाता है। बाधाएँ बहुत हैं; परन्तु िो शदव्य िीवन यापन द्वारा त्मसथरतापूवमक अग्रसर होता िाता है, वह शनश्चय ही मुमुकुषुत्व के धाशममक लक्ष्य- आत्म-साक्षात्कार को प्राप्त करता है। मैंने अपने सारे लेखों ंमें प्रत्ेक साधक को शवकास के शवशभन्न स्तरों,ं रुशच एवं प्रकृशत के अनुकूल उपिेि इत्मियों ंके अनुिासन, मन पर शविय, हृदय की िुत्मद्ध, आन्तररक िात्मन्त तथा आध्यात्मत्मक बल की प्रात्मप्त पर बल शदया है।

शदव्य िीवन संघ की िाखाएँ तथा आध्यात्मत्मक साधक

आध्यात्मत्मक साधकों ंतथा शदव्य िीवन संघ की िाखाओं ंके शलए शनम्नांशकत सन्देि है :

"आप इस िगत् में आध्यात्मत्मक पूणमता की प्रात्मप्त के शलए आये हैं। आप परम एवं शनत् आनन्द की प्रात्मप्त के शलए यहााँ आये हैं। मानव िीवन का उद्देश्य है शदव्य चैतन्य की प्रात्मप्त। िीवन का लक्ष्य है आत्म-साक्षात्कार। मनुष्य इत्मिय-भोग-परायण पिु नहीं ंहै। मनुष्य स्वरूपतिः शनत् िुद्ध, मुि, अमर तथा शदव्य सत्ता है। अनुभव कीशिए शक 'मैं अमर आत्मा हाँ।' आप सत्मच्चदानन्द हैं। याद रत्मखए शक 'अिो शनत्िः िाश्वतोऽयं पुराणो-आप िन्-रशहत, शनत्, अक्षय तथा पुराण हैं।' इस उन्नत चैतन्य में रहने का अथम है िीवन में प्रशत-क्षण अशचन्त्य सुख का अनुभव करना, आत्मा में असीम स्वतिता का अनुभव करना। यह आपका िन्मशसद्ध अशधकार है। यही एकमेव िीवन-लक्ष्य है। सत्, िुद्धता, सेवा तथा भत्मि के द्वारा इसका साक्षात्कार करना ही शदव्य िीवन आन्दोलन का मुख्य उद्देश्य है।

"इस न्यशष्ट अस्त्रों,ं 'नूयूत्मक्लयर अस्त्रों'ं के युग में सामूशहक शवनाि का आतंक छाया हुआ है। तथाकशथत शवद्वान् तथा सभ्य मानव-समाि के अशधकांि समूहों ंकी

नीशतयों ंपर घृणा अथवा द्वेष का ही बोलबाला है। आि का प्रगशतीील युग वास्तव में अशधकांशिवचारों ं तथा मूल्ों ंमें, आदिों तथा नीशत के आचरण में पतन की ओर अग्रसर हो रहा है। इस संकट-काल में िगत् के सारे नर-नारी पशवत्र भूशम भारत की ओर ज्योशत तथा ज्ञान के शलए दृशष्ट लगाये बैठे हैं। यह आपका शदव्य कतमव्य है शक आप आध्यात्मत्मक ज्ञान तथा आध्यात्मत्मक आदिम की इस ज्योशत को शवश्व के कोने-कोने में प्रसाररत करें।"

मानव का एकत्व

उपशनषदों ंका कहना है-"यह सब आत्मा ही है। एक ही सत्मच्चदानन्द-रूप आत्मा सभी भूतों ंका अन्तवामसी है।" सारी मानवता की आध्यात्मत्मक एकता का पाठ ही आि के युग की सबसे बडी आवश्यकता है। िो कुछ भी हुआ है तथा िो-कुछ भी भशवष्य में होगा, वह सब एक ही शनत् वसुतु है। शदव्य िीवन का सन्देि है-"सभी चेहरों ंमें ईश्वर को देखें। सभी की सेवा करें। सभी से प्रेम करें। सभी के प्रशत दयालु बनें, कारुशणक बनें। प्रत्ेक व्यत्मि को अपनी ही आत्मा समझें। ईश्वर की पूिा का भाव रख कर अपने बनुधुओं ंकी सेवा करें। मनुष्य की सेवा वास्तव में ईश्वर की ही उपासना है।" यह सन्देि दि के कोने-कोने में स्वतिता का गुंिन करे। यह सन्देि प्रत्ेक घर में और प्रत्ेक हृदय में प्रवेि करे।

गित् के सारे महान् धमम मानवि-िीवन के इस आध्यात्मत्मक आधार के सन्देि की घोषणा करते हैं। वे सभी िगत्मत्पता परमात्मा के अधीन शवश्व-बनुधुत्व की घोषणा करते हैं। अच्छी तरह िान लीशिए शक वेदों ंका हृदय, बाइशबल, कुरान तथा सभी धममग्रन्ों ंका हृदय एक ही है। सभी एक कण्ठ से प्रेम एवं समता, भलाई एवं दयालुता, सेवा तथा उपासना के सुमधुर संगीत का गान करते हैं। नाम-रूपों ंकी सीमा-रेखाओं ंका त्ाग करें। सभी भूतों ंकी एकता का साक्षात्कार करें। अपने आध्यात्मत्मक प्रेम में सभी को सशन्नशहत करें। िात्मन्त के शियें। शवश्व-प्रेम के शलए शियें। शदव्य िीवन शियें।

शदव्य िीवन की पुकार

शदव्य िीवन की िाखा आधुशनक युग के मनुष्य के शलए महान् वरदान है। यह ईश्वरीय आिीवामद है। यह एक सशक्रय योग का क्षेत्र है, व्यावहाररक वेदान्त का क्षेत्र है। शदव्य िीवन का प्रसार ही मानवि-िाशत की आिा है। शदव्य िीवन के द्वारा मनुभ है। शदन, दुिःख तथा क्लेि से मुि हो कर, िोक का अशतक्रमण कर इसी िीवन में अभी और यहीं ंिात्मन्त एवं सुख को प्राप्त कर लेगा। शदव्य िीवन मानवि-िाशत को िात्मन्त एवं बनुधुत्व की प्रात्मप्त
कराता है। यह मनुष्य को िुद्ध बनाता, उसके स्वभाव को संसूकृत बनाता तथा उसके गुप्त शदव्य रूप को प्रसुफुशटत करता है। यह शदव्य िीवन भारत की ओर से अत्मखल शवश्व के शलए अपूवम उपहार है।
उपशनषदों ंकी घोषणा हर ग्राम, िहर तथा नगर में गूँि उठे। भगवन्नाम का सुमधुर कीतमन सब शदिाओं ं में गूँि उठे। हर हृदय में सद्गुण का शनवास हो। िीवन के हर क्षेत्र में सदाचार तथा सद्गुणों ंकी अशभव्यत्मि हो। शदव्य िीवन व्यावहाररक हो। शदव्य िीवन के आदिम व्यावहाररक िीवन में चररताथम हों।ं लोगों ंके िीवन में शदव्यत्व का अशधकाशधक प्राकट्य हो। यह अत्न्त आवश्यक है। सच्चे बशनए। शमल कर काम कीशिए। पररत्मसथशतयों ंके अनुकूल बशनए। सदा याद रत्मखए शक कमम महत्त्वपूणम है; वैयत्मिक मत तथा शवचार नहीं।ं अतिः सारे भेदों ंको शवलीन कर संघशटत हो कर िुद्ध िीवन तथा आध्यात्मत्मक पूणमता के शलए काम कीशिए।

व्यत्मि की पूणमता अन्ततोगत्वा मानव िाशत को पूणमता की ओर ले िाती है। शनष्काम सेवा के शसद्धान्त का प्रचार कीशिए। सभी को योग-मागम पर चल कर िीवन का लक्ष्य, सुन्दर स्वास्थ्य तथा दीघामयु प्रात्मप्त के शलए प्रेररत

करें। मैंने शनयमों,ं प्रशतन्धों ंआशद के द्वारा साधकों ंकी सहायता करने का प्रयत्न नहीं ंशकया। मैंने सभी साधकों ंको पत्रों,ं पशत्रकाओं ंएवं अमूल् साशहत् के द्वारा शनदेि शदये, शिससे वे सामूशहक प्राथमना, ध्यान, भिन तथा कीतमन के द्वारा आध्यात्मत्मक स्पन्दनों ंका सृिन करें। आध्यात्मत्मक उन्नशत के शलए संख्या का महत्त्व नहीं ंहै। एक सच्चा साधक भी िगत् को अकेला ही शहला सकता है और िगत् में ज्योशत तथा ज्ञान ला सकता है।

१९३६ से १९४० के बीच साधकों ंको िो पत्र मैंने शलखे हैं, उनके कुछ उद्धरण नीचे शदये िा रहे हैं, शिनसे आपको शवशदत होगा शक शकस प्रकार मैंने सारे संसार में शक्रयात्मक शदव्य िीवन अशभयान आरम्भ शकया और शकस प्रकार शदव्य िीवन संघ की तीन सौ से अशधक िाखाएँ सथाशपत कीं।ं

(१) सामूशहक साधना का महत्त्व

"सामूशहक साधना, सावमिशनक प्राथमना तथा ध्यान के द्वारा तीव्र गशत से शवकास होता है। शदव्य िीवन की िाखाओं ंका उद्देश्य धन, नाम अथवा यि कमाना नहीं ंहै। शवशभन्न केंद्रों ंपर आध्यात्मत्मक स्पन्दनों ंका शनमामण कर
संसार में समता तथा िात्मन्त लाना ही इनका लक्ष्य है। साप्ताशहक सभाएँ आयोशित कीशिए । आध्यात्मत्मक रुशच रखने वाले शमत्रों ंको बुलाइए। भिों ंके संगीतों ंको दूर कररए। आप दाशमशनक पुस्तकों ंका एक पुस्तकालय रत्मखए। सथानीय शवद्वानों ंको प्रवचन देने के शलए आमत्मित कीशिए। समय-समय पर मेरे 'बीस आध्यात्मत्मक शनयम'
तथा पररपत्रों ंको छपवा कर उनका शनःिुल्क शवतरण कीशिए। इस प्रकार आप शदव्य लक्ष्य का बीिारोपण कर सकते हैं। यह िनैः िनैः उगेगा और िगत् का आध्यात्मत्मक कल्याण करेगा। इसके द्वारा आपकी अपनी प्रगशत में योग शमलने के साथ ही सारी मानव-िाशत का भी शवकास होगा।"

(२) शदव्य िीवन संघ की िाखा कैसे खोली िाये

'अच्छा प्रारम्भ होना आधा कायम होने के समान है।' मैं शवज्ञाल योिना और कायमक्रमों ंमें अशभरुशच नहीं ं रखता। यशद सुन्दर प्रारम्भ हुआ तथा कायमकतामओं ंमें हाशदमकता, श्रद्धा तथा भत्मि है तो सफलता शनशश्चत है। मैंने सच्चे साधकों ंको अधोशलत्मखत आिय के पत्र भेिे :

"आपने आश्चयमिनक और सुन्दर कायम आरम्भ शकया है, इसकी िड़ें गहरी िमेंगी तथा फूल प्रसुफुशटत होंगे। आप शकसी घर में, कमरे में योग-वगम लगा सकते हैं। एक शनदेि-पट भी बनवा लीशिए। सप्ताह में एक बार बैठक बुलायें। अपने शमत्रों ंसे पुस्तकों ंका संग्रह कर एक पुस्तकालय बना लें। मैं अपने सारे प्रकािनों ंको भेिूँगा। सामान्य व्यय के शलए आप अपने सदस्यों ंसे थोड़ा-थोड़ा चन्दा ले सकते हैं। शनम्नांशकत लक्ष्य तथा उद्देश्य रखें :

(क) योग के द्वारा आत्म-साक्षात्कार करना;

(ख) योगासन, प्राणायाम तथा सदाचार-शिक्षा के द्वारा युवकों ंको समुन्नत बनाना;

(ग) ऋशषयों ंतथा ज्ञाशनयों ंके ज्ञान का प्रसार कोने-कोने में करना; तथा

(घ) शवश्व-बन्धुत्व तथा शवश्व-प्रेम शवकशसत करना ।

"कभी भी हतोत्साह न हों।ं बहुतों ंने अपने घरों ंमें ही शदव्य िीवन संघ की िाखा खोली है। पररवार के सब सदस्य प्रातः-सायं सामूशहक प्राथमना तथा भिन के शलए एकत्र हो कर कीतमन करते हैं। इससे आध्यात्मत्मक

स्पन्दनों ंका शनमामण हो कर समस्त पररवार में ित्मन्त तथा ऐश्वयम की वृत्मद्ध होती है। अपने शमत्रों ंके मध्य ही-चाहे दो व्यत्मि से शमल कर कुछ तो कीशिए ही।"

ि शिदव्य ज्ञान का प्रसार करने के इचु्छुक हैं, ऐसे उत्साही साधकों ंको शवसूतृत उपदिे देने के शलए मैं सदा तत्पर हाँ :

"कुछ सदस्यों ंको एकत्र करें। मेरी पुस्तकों ंके कुछ पृष्ठों ंको पशढ़ए । साधकों ंकी िंकाओं ंका समाधान कीशिए। उनसे िप, कीतमन, ध्यान तथा गीता का स्वाध्याय कराइए। उनमें आध्यात्मत्मक िायरी भरने की तथा शलत्मखत िप करने की आदत िलवाइए । आपमें ऐसी असाधारण बातें, ज्ञान और क्षमताएाँ हैं, शिनका आपको पूणम शवश्वास नहीं ंहै अथवा आपको ज्ञान नहीं ंहै। िो कुछ भी आपके पास है, उसका शवतरण कीशिए। इससे सारा गित् लाभात्मित होगा। अपने सथान पर ही एक मण्डली तैयार कर लीशिए तथा सारे नगर के शभन्न-शभन्न भागों ंमें इसी प्रकार की प्रवृशत्तयााँ आरम्भ कीशिए। अशवचशलत रशहए। आिावादी बने रशहए। आप चमत्कार कर सकते हैं। सुख एवं ित्मन्त शवकीणम कीशिए। काम की शनशश्चत योिना रत्मखए। थोिा काम कीशिए। यही पयामप्त है। आप अपना समय अच्छी तरह से और उपयोगी रूप से शबता सकते हैं। फूल के त्मखलने पर मधुमत्मियााँ स्वयं आने लगती हैं। अशधक प्रयास की आवश्यकता नहीं ंहै, त्मस्वच दबाइए और ित्मि प्रवाशहत होगी। मैं आपकी सफलता, पूणमता तथा मुत्मि की कामना करता हाँ।

“िुद्ध वायु में अपने कुछ शमत्रों ंके साथ बैठ कर ध्यान कीशिए। सामूशहक योगासन-प्रदिमनों ंका आयोिन कीशिए। पााँच शमनट तक भगवान् के शकसी शचत्र पर या ॐ पर त्राटक का अभ्यास कीशिए। एकादिी के शदन उपवास अथवा फल पर ही शनवामह करने का शनयम आरम्भ कररए। शवशभन्न चक्रों ंके शवषय में बताइए।

"शनत् राशत्र में सोने से पहले अगले शदन का अपना पाठ तैयार कर लीशिए। धारणा कीशिए, शवचारों ंका संग्रह कीशिए। अपनी नोट-बुक में उनको शलख लीशिए । यशद आप भाषण न दे सकें, तो शलत्मखत पत्र पशढ़ए । अल्प कुम्भक तथा िप के द्वारा आपमें पुनिः ित्मि भर िायेगी। पौशष्टक आहार, फल तथा दूध का सेवन कीशिए। "यशद आप सुन्दर भाषण न दे सकें, तो शलख लीशिए तथा अपने हृदय के अन्तरतम से बलपूवमक उसको पढ़ कर सुनाइए। िनैिः-िनैिः आपमें वृित्व–ित्मि उत्पन्न होती िायेगी। अचे्छ शिज्ञासु साधकों ंके शमलने पर आप उन्ें भी ऐसे ही समूह-शनमामण का आदिे दीशिए। इससे आपके भावी कायम में सुशवधा होगी। शिसके भी सम्पकम में आप आते हैं, उससे शनत् गीता के कुछ श्लोक पढ़ने तथा गायत्री–िप करने के शलए कशहए। बहुतों ंको दीक्षा दीशिए। मि तथा िप के महत्त्व को समझाइए। िप के शलए माला प्रारम्भ कर दीशिए।"

(३) आध्यात्मत्मक प्रवाह िीशवत रहना चाशहए

मैं सावधानीपूवमक िाखाओं ंके कायों की शनगरानी करता हाँ तथा यदा-कदा उन्ें प्रोत्साशहत करता हाँ। मैं योग्य तथा उन्नत साधकों ंको भेिा करता हाँ, शिससे आध्यात्मत्मक प्रवाह िीशवत रहे तथा िाखा के सदस्यों ंको अपनी प्रवृशत्तयों ंको बढ़ाने में प्रोत्साहन शमले। उनमें से एक को भेिे हुए मेरे ये शनदिे हैं :

“आिकल िाखा कैसी है-मृत, श्वास लेती हुई अथवा िीवन से पररपूणम ? उच्च शवद्यालयों ंके प्रधानाध्यापकों ंकी सहायता से योगासनों ंका मैशिक लैटनम का प्रदिमन कीशिए। इस कायम को अवश्य कीशिए। पंिाब तथा उत्तर प्रदिे की यात्रा के समय मैंने सभी सूकूलों ंमें ऐसा कराया था। समय-समय पर अपने कायों का शववरण भेिते रशहए। कभी भी व्यथम बहाने न कीशिए। संकोच न कररए। िाना वेदान्ती न बशनए । सूकूल तथा

कार्लीों ंमें काम करने से हिारों ंव्यत्मियों ंके मन में आध्यात्मत्मक संस्कार िम िाते हैं, िो समय आने पर प्रसुफ़ुशटत होंगें।

“साहसी बशनए । एम. ए., न्यायाधीि तथा सिमन इत्ाशद भी सांसाररक ही हैं। रोगी व्यत्मियों ंके सामने आप अवतार ही माने िायेंगे। वीर बशनए तथा सज्जनता से नम्रतापूवमक एवं सच्चाईपूवमक बातें कीशिए। आप श्रोताओं ंमें ित्मि-संचार कर सकते हैं, उन्ें विीभूत कर सकते हैं। रंगमंच पर एक शविेष सबल व्यत्मित्व रत्मखए। अपने भाषणों ंसे ज्वाला, उत्साह एवं साहस उगशलए। शकसी अवसर को न खोइए। िो-कुछ भी आप कर रहे हैं, वही शवश्व को उन्नत बनाने में पयामप्त है। इस काम को करने के शलए महान् पत्मण्डत बनने की प्रतीक्षा न कीशिए।

"मैं उन िाखाओं ंसे अनेक प्रिंसा-पत्र प्राप्त कर रहा हाँ, िहााँ–हााँ आपने कायम शकया है। शकसी ने भी ऐसा कायम नहीं ंशकया; यह तो अपूवम है। िब काम से थकावट हो, तब आप अपने ही कमरे में शछप िायें अथवा पररवतमन के शलए शकसी एकान्त सथान में चले िायें। मौन-ध्यान से पुनिः नवि–त्मि प्राप्त कर शद्वगुशणत उत्साह के साथ शनकशलए। अपनी ित्मि को शनयशमत रत्मखए। सारी-की-सारी ित्मि एक ही बार में न उाँशडशलए। पयामप्त शवश्राम कीशिए। आराम करना सीत्मखए। अपने को शछपा लीशिए।"

(४) सेवा ध्यान से भी महान् है

"वतमान सेवा-कायम उस शनत्मिय तथाकशथत ध्यान (शनिा तथा हवाई शकले बनाने) से, शिसे आि के वेदान्ती शकया करते हैं, बढ़ कर महान् योग है। यह महान् यज्ञ है। शसंह की तरह काम कीशिए। शसंह की तरह गरशिए। शवशभन्न केिों ंमें होने वाले आपके सुन्दर कायों के शलए बधाई ! यह सब 'उसी' की कृपा है। इसका अनुभव कीशिए। 'उसकी' इच्छा ही आपके मन, बुत्मद्ध तथा िरीर के माध्यम से कायामत्मित होती है। सदा 'उसके' कृतज्ञ बने रशहए। 'उसके' आिीवामद एवं कृपा के शलए प्राथमना कीशिए। यशद भि तथा प्रिंसक िन कुछ भेंट दें, तो शमथ्ा वैराग्य की धारणा से उसे लेने से इनकार न कीशिए। सेवा-कायम, औषशध तथा प्रकािन के शलए रुपये की आवश्यकता होती है। महात्ागी तथा महाभोगी बशनए। आराम कीशिए। अत्शधक काम न कीशिए। अपनी ित्मि को सुरशक्षत रत्मखए। िुद्ध वायु में गहरी श्वास लीशिए। लोगों ंसे न शमशलए। आवश्यक शबन्दुओं ंपर थोड़ी-थोड़ी बातचीत कररए । पररश्रम करते हुए अपने स्वास्थ्य का भी शविेष ध्यान रत्मखए। दूध, फल तथा बादाम का प्रचुर मात्रा में सेवन कीशिए। एक सप्ताह तक आप शवश्राम कीशिए। शवश्राम का अथम है काम में पररवतमन । सोना, शमत्रों ं के साथ गपिप तथा शनरथमक भ्रमण करना आराम नहीं ंहै।

"हाशदमक भाव से अथक रूप से प्रसन्नता एवं रुशचपूवमक शबना शिशिाये, चेहरे पर िरा भी शसकन आये शबना आप लोगों ंकी सेवा कीशिए। यह कुछ कशठन है। यथाि–त्मि प्रयास कीशिए। तब यह िुद्ध योग बन िायेगा। आपको ध्यान करने की आवश्यकता नहीं ंहै। आपको िप करने की भी आवश्यकता नहीं ंहै। हर गशत, हर श्वास, िरीर की हर चाल को ऊपर बताये अनुसार िुद्ध योग में पररणत कर िाशलए। यह ईश्वर की सेवा है। आप 'उसके' ही शलए काम करते, िीशवत रहते तथा श्वास आशद लेते हैं। इस भाव को सदा बनाये रत्मखए। आप िीघ्र ही शवश्वात्म-चैतन्य का साक्षात्कार कर सकेंगे। इस बात को याद रत्मखए- 'कमम पूिा है, कमम ध्यान है।' इसे न भूशलए। आपको कमम तथा ध्यान के द्वारा ही आत्म-शवकास करना है। यशद उशचत भाव के साथ शकया िाये, तो मेहतर का काम भी योग ही है। आश्रम के सभी व्यत्मियों,ं ब्रिों,ं स्वाशमयों ंतथा हर व्यत्मि-चाहे वह िमीदांर हो अथवा मेहतर-के चरणों ंमें शिर झुकाना आपका प्रथम कतमव्य है। एकता का भान करें। प्रसन्न रहें। अनुकूल बनें ।

चोट एवं अपमान सहें। सभी सथानों ंतथा पररत्मसथशतयों ंमें अपने मन का समत्व बनाये रखने के शलए मन को प्रशशक्षत करें। तभी आप वास्तव में दृढ़ बन सकते हैं।"

(५) पूणम योग

मैं असनुतुशलत शवकास के शलए प्रोत्साहन नहीं ंदेता। योग की सभी मुख्य िाखाओं ंके समिय हेतु मैं अपने शिष्यों ंको प्ेरेरत करता हाँ। हााँ, शनष्काम सेवा तथा सद्गुणों ंके उपािमन पर अशधक बल देता हाँ। साथ ही साधकों ंकी वैयत्मिक समझदारी के शलए पयामप्त अवसर शदया िाता है।

"मैं आप पर नगरों ंमें रहने के शलए दबाव नहीं ंिालता। आपके शलए आपका स्वास्थ्य तथा आध्यात्मत्मक उन्नशत अत्न्त आवश्यक हैं। देत्मखए, इतने कम समय में ही आपने शकतना काम कर शदखाया है। यशद अभी भी आपमें सूफूशतम है तथा सरलतापूवमक काम कर सकते हैं, तो कुछ समय तक और रह सकते हैं, अन्यथा आप नागररक िीवन से शवदाई ले लीशिए। यह आपके ही हाथों ंमें है।

"इस महीने के अन्त में आप आ सकते हैं। नगरों ंमें अशधक शदनों ंतक न रशहए। यह आपकी भलाई एवं शवकास के शलए घातक होगा। आपको अब एकान्त की आवश्यकता है। दीघम काल तक अध्ययन भी कीशिए। आपका वतमान ज्ञान शछछला है। आपकी आन्तररक प्रकृशत भी सुसंसूकृत नहीं ंहुई है, साधना की आवश्यकता है। शद्वगुशणत ित्मि एवं उत्साह से गशतिील कायम हेतु बैटरी चािम करने के शलए अब आपको शहमालयी गंगा-तट के वातावरण में शवश्राम तथा िात्मन्तपूणम वास की आवश्यकता है। नगरों ंमें दीघम काल तक रह लेने के पश्चात् समय-समय पर एकान्त-वास कर लेना चाशहए। इससे आपको लाभ होगा। कृपया यहााँ आइए और अशधक समय तक रशहए। केवल अल्प काल के शलए यहााँ ठहरने से शविेष लाभ न हो सकेगा।

"आप धन्य हैं। ईश्वर की सत्ता है। ईश्वर प्रत्ेक वसुतु का अन्तवामसी है। ईश्वर अन्तयामी है। ईश्वर-साक्षात्कार कीशिए। धमम से ईश्वर-दिमन की प्रात्मप्त होगी। भलाई ईश्वर की ओर ले कर िाती है। प्ेरेम ईश्वर की ओर प्रवृत्त करता है। शनत् अन्तरात्मा पर ध्यान कीशिए। साधना तथा ध्यान में शनमग्न हो िाइए। मौन में प्रवेि कीशिए। ईश्वर की ज्योशत बन िाइए। शदव्य िीवन के द्वारा शनत्-सुख प्राप्त कीशिए। िो दूसरों ंकी सेवा के शलए िीता है, वह बहुत सुखी रहता है। वह धन्य है। वह ईश्वर-साक्षात्कार करता है। सेवा हृदय को िुद्ध बनाती तथा शदव्य ज्योशत लाती है। आत्मा में संत्मसथत बशनए। यही सच्ची साधना है। टाइप करते हुए, शकताबों ंका सम्पादन करते हुए, लेखों ंको शलखते हुए अपने िन्माशधकार को प्राप्त कीशिए। यह गुहा–िीवन से श्ेरेष्ठ है। यह सशक्रय पूणम योग है। नगर में रहते हुए भी अनुभव कीशिए शक आप शहमालय में यहााँ आश्रम में हैं। यही योग है। िनक ने भी िुक को इसी प्रकार िााँचा था।"

(६) सवाांगीण सेवा-कायम में रत होना

मैं अपने शिष्यों ंसे ईश्वरीय सनेदि के प्रसार-कायम में, अपने तथा दूसरों ंमें शदव्य गुणों ंको उत्पन्न करने हेतु अपनी भााँशत सवाांगीण रूप में संलग्न होने की अपेक्षा रखता हाँ।

"िहााँ भी आप िायें, अपने शवचार, शसद्धान्त एवं आदिम को दीशिए, उनका शवतरण कीशिए और उन्हें प्रसाररत कीशिए। अपनी आध्यात्मत्मक भावनाओं ंका प्रचार कीशिए। दूसरों ंके साथ सहभागी बशनए । सदा दीशिए, दीशिए, दीशिए। सब-कुछ दे िाशलए। कुछ भी न मााँशगए। ध्यान तथा स्वाध्याय की आपकी शदनचयाम शनयशमत रहनी चाशहए। ब्रह्म ही एकमेव सत् है। इत्मियों ंको हटा लेने पर आप ब्रह्म ही हैं।' 'तत् त्वम् अशस'-मैं इन शवचारों ंको

बारम्बार दोहराते हुए भी नहीं ंथकता। ये शवचार आपकी नस-नस तथा रुशधर एवं हड्डी में प्रवेि कर ि◌ाने चाशहए। भत्मि एवं शनष्काम कमम के साथ ये शवचार सभी के मन में प्रवेि कराइए। इन तीन शवचारों ंको अपनी िेब में, शचत्त में सदा रखे रशहए। यह िगत् तथा िरीर शछछला, िाल तथा स्वप्न है।

"सहस्रों ंको आसन की शिक्षा दीशिए। सारे सूकूल एवं कालेिों ंमें आसन तथा प्राणायाम-प्रदिमन के साथ मेरे 'ब्रह्मचयम' लेख को पशढ़ए । पााँच या दि शमनट तक मौन-ध्यान के पश्चात् कीतमन तथा ॐ का उच्चारण कीशिए। सदस्यों ंको योग तथा वेदान्त के पाररभाशषक िब्दों ंको समझाइए । सारा नगर आध्यात्मत्मक स्पन्दन से भर ि◌ायेगा। मेरे लेखों ंका पठन तथा यौशगक िब्दों ंकी थोिी व्याख्या-बस, ये ही यौशगक वगम-संचालन के शलए पयामप्त हैं। मैं आपको याद शदलाता हाँ :

(क) िहााँ तक सम्भव हो, सहस्रों ंशवद्याशथमयों ंको मि-दीक्षा;

(ख) पि-माला का प्रयोग;

(ग) राशत्र में कीतमन तथा भिन;

(घ) गीता, आत्मबोध, शववेक-चूिामशण, उपशनषद् इत्याशद का स्वाध्याय;

(ङ) शनिःिुल्कि शवतरण के शलए कुछ पररपत्र छपवाना ।

"एकादिी के शदन बिे हाल या मत्मन्दर में सामूशहक हरर-कीतमन की व्यवसथा कीशिए। बिे लोगों ंद्वारा संशक्षप्त व्याख्यानों ंका आयोिन कीशिए। अन्त में प्रसाद बााँशटए। सात शदन पहले से ही आवश्यक तैयाररयााँ कर लीशिए। िगत् को आह्लाशदत बना दीशिए। यह पशवत्र कायम है। यही छोटे पैमाने में शदव्य िीवन सम्मेलन है। मैं िानता हाँ शक आप यह कर सकते हैं।

"आप वास्तव में उत्तम कायम कर रहे हैं। यह एक सुन्दर प्रारम्भ है। िप, कीतमन, योगासन, स्वाध्याय तथा भाषण के समिय की ही आवश्यकता है। अपनी िेब में यादगारी के शलए िायरी रत्मखए। िो कायम करने हैं, उन्हें नोट कर लीशिए। इस प्रकार आप अपना सुधार कर सकते हैं, िात्मि शवकशसत कर सकते हैं। आप प्रकृशत तथा उसके शवशध-शवधानों ंसे अवगत होंगे। अन्य कामों ंमें मन के व्यस्त होते हुए भी आपको अशधक एकाग्रता शमलेगी। हिारों ंव्यत्मि धाशमक कायों के शलए प्रेररत होंगे। यह आपके शलए शचत्तिुत्मद्ध तथा योग है।

"वैयत्मिक बातचीत के द्वारा आप सच्चा, मूक तथा ठोस कमम कर सकते हैं। यह आपका ज्ञान तथा प्रकाि की तैयारी का क्षेत्र है। नगर के शवशभन्न मुहल्लों ंमें काम आरम्भ करना चाशहए। यह अन्ध-कमम नहीं ंहै, न यह व्यापार ही है। यह आपके िरीर तथा मन द्वारा शकया हुआ ईश्वरीय कायम है। यशद आप सच्चे हैं तथा त्मसथरतापूवमक सशक्रय कमम कर रहे हैं, तो पााँच वषों में ही आप बहुत से प्राध्यापकों ंतथा प्रख्यात धाशमक नेताओं ंसे आगे बढ़ िायेंगे।"

षष्ठ अध्याय

शिवानन्द आश्रम
आध्यात्मत्मक संसथाओं ंकी समस्याएँ

ऊँचे लक्ष्य तथा आदिों वाली आध्यात्मत्मक संसथाओं ंका समारम्भ तथा संचालन उन्हीं ंमहात्माओं ंद्वारा होना चाशहए िो पूणमतिः मुि, शसद्ध तथा शनिःस्वाथम हैं। यशद स्वाथी लोगों ंद्वारा धाशममक संसथाएँ चलायी िायेंगी, तो वे युद्ध-सथल बन कर समाि के शलए शवनािकारी कें प्रमाशणत होंगी तथा उनके कायमकतामओं ंके संसगम में आने वाले लोगों ंको हाशन भी उठानी पिेगी। कालान्तर में दुव्यमवत्मसथत संसथाओं ंतथा आश्रमों ंके कारण लोग ईश्वर तथा धमम में शवश्वास खो बैठते हैं तथा सभी महात्माओं ंको ठग समझने लगते हैं। कभी-कभी स्वाथी लोग आध्यात्मत्मक संसथाओं ंको व्यवसाय के शलए चलाते हैं। वे लोगों ंका अनुशचत मागम-दिमन करते हैं।

आत्मसाक्षात्कार-प्राप्त व्यत्मि द्वारा चलाया गया आश्रम भी प्रारम्भ में अशत-उन्नत उद्देश्य एवं लक्ष्य रखते हुए भी कालान्तर में अधोपिमन-वृशत्त के आते ही कलुशषत हो िाता है। संसथापकों ंमें मानव िाशत की सेवा के शलए असाधारण क्षमता होनी चाशहए। तभी वास्तशवक सेवा शनरन्तर की िा सकती है। गृहसथों ंमें अशभरुशच एवं श्रद्धा की कमी होने पर कोई भी व्यवत्मसथत कायम करना कशठन हो िाता है। इसके अशतररि योग्य तथा भत्मि से शवभूशषत साधक प्राप्त करना अत्न्त ही कशठन है। अशिकांि साधक शनष्काम सेवा के महत्त्व को नहीं ंसमझते। बहुत से आश्रम योग्य कायमकतामओं ंकी कमी के कारण अभावग्रस्त हैं।

आश्रम स्वतिः बढ़ चला

मैंने कभी आश्रम चलाने की बात नहीं ंसोची थी। िब बहुत से शवद्याथी तथा भि आध्यात्मत्मक मागम-दिमन हेतु आने लगे, तब उनकी सहायता करने के शलए तथा उन्हें संसार के शलए उपयोगी बनाने हेतु मैंने उनकी प्रगशत तथा िन-कल्याण के शलए कुछ कायम-क्षेत्रों ंका शनमामण शकया। मैंने उन्हें अध्ययन तथा साधना के शलए प्रोत्साशहत शकया तथा उनके भोिन एवं आवास के शलए उशचत प्रबन्ध कर शदया। मुझे अपने भिों ंसे िो रुपये अपने वैयत्मिक कायों के शलए शमलते थे, उनका इस कायम में उपयोग कर शलया। इस प्रकार कालान्तर में मैंने अपने चारों ंओर एक शविाल आश्रम तथा आदिम संसथा को प्रकट होते देखा। साधना के अनुकूल वातावरण से युि आध्यात्मत्मक कें शिवानन्दनगर की सथापना हो गयी।

मेरे पास बिी योिनाएँ नहीं ंथीं।ं मैंने शकसी महारािा या सेठ से रुपयों ंकी याचना नहीं ंकी। लोगों ंको सही शदिा में होने वाली यहाँ की सेवा अच्छी लगी। ईश्वरीय प्रेरणा से कुछ सहायता प्राप्त हो गयी। मैंने िगत् के अशधकाशधक आध्यात्मत्मक कल्याण के शलए उनके पैसे-पैसे का उपयोग शकया। प्रशतवषम नये-नये भवन तैयार होने लगे; शफर भी आश्रम वाशसयों ंतथा दिमनाशथमयों ंके प्रवाह के शलए समुशचत व्यवसथा का अभाव ही रहता है। प्रत्येक स्तर पर कायम का सुन्दर शवकास हुआ। कई बार भिों ंने मुझे प्रचाराथम भ्रमण के शलए बाध्य शकया, शिससे धन एकत्र हो सके। यह मेरे शलए असम्भव था। मैंने देने तथा सबकी सेवा में ही आनन्द लेता हाँ। १९४० में पंिाब की शवसूतृत यात्रा के शलए सुन्दर प्रबन्ध शकया गया। मैंने तुरन्त ही तार भेि कर उस कायमक्रम को रद्द कर शदया। उस तार-सन्देि से आपको पता चल िायेगा शक मैं शकस भाव से आश्रम की देख-रेख करता हाँ :

"मुझे शचन्ता नहीं ंशक शदव्य िीवन संघ की उन्नशत होगी या नहीं।ं यशद ईश्वर की कृपा है और हम अपनी साधना तथा सेवा को उशचत भाव तथा श्रद्धा के साथ चालू रखते हैं, तो ईश्वरीय स्रोत से सहायता शमलेगी ही। मैं गंगा

के तट पर अपने छोटे-से कुटीर में रह कर ही शितना सम्भव होगा करता रहाँगा। यशद मधु है, तो मधुमत्मियााँ स्वतिः ही आ ियेंगी। धन की कामना को पूणमतिः त्ाग दीशिए।"

कुछ ही काल में काम बढ़ चला। ओिकल योग, भत्मि, वेदान्त तथा स्वास्थ्य के शनयशमत वगम चल रहे हैं। तीन सौ से अशधक साधक मेरे साथ रहते हैं, शिन्ें सब प्रकार के आराम तथा सुशवधाएाँ प्राप्त हैं। वे शवशभन्न प्रकार से संसार की सेवा कर रहे हैं। ईश्वर की िय हो! ये साधक धन्य हैं। शवशभन्न मतों ंएवं धमों के अनुयायी शवशभन्न दिेशों ंसे आ कर मेरे पास कई सप्ताहों ंतथा महीनों ंतक रहते हैं। भारत के सभी भागों ंसे भि िन आश्रम में आ कर सामूशहक साधना एवं सत्संग में भाग लेते हैं।

हिााँ सभी का स्वागत होता है

उत्तम साधकों ंके शलए धममिास्त्रों ंमें साधन-चतुष्टय-शववेक, वैराग्य, षट्-सम्पत् तथा मुमुक्षुत्व से सम्पन्न होना आवश्यक बताया है। कुछ कट्टर सम्प्रदायों ंमें िाशतगत बन्धन हैं तथा वे साधकों ंके शलए चार आश्रम ब्रह्मचयम, गृहसथ, वानप्रसथ और तब संन्यास क्रशमक रूप से प्राप्त करने पर बल देते हैं। िब साधक मेरे पास आते हैं, तब मैं उनसे उनके अध्ययन, पद, कुल, िाशत तथा क्षमता के शवषय में कुछ नहीं ंपूछता। मैं चोर तथा दुष्ट िनों ंका भी स्वागत करता हाँ एवं अल्पायु व्यत्मियों,ं रोशगयों ंतथा वृद्धों ंको भी सथान देता हाँ। मैं अच्छी तरह िानता हाँ शक वे सभी साधुओं ंतथा ज्ञाशनयों ंकी संगशत तथा आध्यात्मत्मक स्पन्दनों ंसे युि वातावरण में रह कर प्रखर योगी बन ियेंगे।

पूणम स्वतिता

आश्रम के आध्यात्मत्मक स्पन्दन योग-मागम में लोगों ंको ढालने में अत्न्त प्रभाविाली हैं। सहस्रों ंने इसका अनुभव शकया है। िो साधक आश्रम में रहने के इचु्छक हैं, उन पर मैं शनयमों ंके प्रशतबन्ध नहीं ंरखता। लोग शकतनी भी संख्या में यहााँ आ कर चाहे िब तक ठहर सकते हैं तथा िब इच्छा हो, तब आश्रम छोि़ कर िा सकते हैं। मैं उनसे कोई काम, सेवा तथा सहायता की मााँग नहीं ंकरता। मैं उन्ें उनकी इच्छा के अनुसार स्वाध्याय तथा साधना करने देता हाँ, साथ ही यथासम्भव उन्ें सहायता भी देता हाँ।

शिन साधकों ंमें अशधक भत्मि है, िो अपनी उन्नशत के शलए शनष्काम सेवा के महत्त्व को िानते हैं, वे अपना सारा समय उपयोगी कायों में व्यतीत करते हैं तथा संसथा के कायों को भी सुचारु रूप से चलाते हैं। यह उनके शलए योग है। वे सभी योग-भ्रष्ट हैं और इस िगत् के शलए सिीव उदाहरण तथा आदिम हैं। हिारों ंसाधक आश्रम में आ चुके हैं। उशचत शिक्षा प्राप्त करके सैकि़ों ंसाधक या तो उग्र साधना के शलए एकान्त-वास में चले गये अथवा सेवा-योग के शलए नगरों ंमें। शफर भी आश्रम सदा भरा हुआ रहता है और प्रशतशदन कम-से-कम एक दिमन उच्च शिक्षा प्राप्त व्यत्मि आश्रम में शनवास के शलए आज्ञा मााँगते रहते हैं। सत्संग में भाग लेने तथा गंगा में स्नान करने से साधकों ंको रहस्यमयी सहायता प्राप्त होती है। शकसी काम के बहाने वे मेरे शनकट-सम्पकम में आते हैं और अल्प काल में ही बहुत कुछ सीख िाते हैं। वे अनायास ही िीघ्र सभी शदव्य सद्गुणों ंका शवकास कर लेते हैं तथा महान् योगी बन िाते हैं।

चमत्कारों ंका चमत्कार

उपयुमि पररत्मसथशतयों ंमें आदिम आश्रम को चलाना कैसे सम्भव है? यह अशधकांलोगों ंके शलए समस्या है। संसार के शलए यह चमत्कार ही प्रतीत होता है। यशद आश्रम के सशचव तथा व्यवसथापक एक लाख रुपये के किम का शबल ले कर भी मेरे पास आने लगें, तो मुझे इसकी िरा भी शचन्ता नहीं ंहोती । लोगों ंके आश्चयम की सीमा नहीं ंरहती, िब मैं इन ऋणों ंके होते हुए भी अकादमी मुिणालय के शलए स्वतिःछपाई के यि, सूटूशियो के शलए नवीनतम ऊाँचे दिे का कैमरा, शवस्तारक तथा प्रक्षेपक-यि या ब्रि सभा-भवनों,ं मत्मन्दर तथा घाट के शनमामण के शलए अनुमशत देता हाँ। लोग शिकायत करते हैं शक यहााँ उन्ें उशचत से अशधक भोिन तथा सुशवधाएाँ प्राप्त हो िाती हैं। आश्रमवासी बहुत सुखी तथा सम्पन्न अनुभव करते हैं। कुछ साधारण ग्रामीण िैसे मालूम होंगे, कुछ को ऊाँची शिक्षा नहीं ंशमली होगी; परन्तु मैं पाता हाँ शक िो भी आश्रम में रहता है, वह महान् सन्त है, शिसमें आश्चयमिनक क्षमताएाँ तथा योग्यताएाँ शछपी हुई हैं। ख्याशत प्राप्त व्यत्मि, िो आश्रम देखने के शलए आते हैं, आश्रमवाशसयों ंके शवकास को देख कर दंग रह िाते हैं, उनकी क्षमताओं ंकी सराहना करते हैं और पूछते हैं-"पूज्य स्वामी िी महारािा, आपको इतने प्रशतभाशाली योग्य व्यत्मि कैसे शमल िाते हैं?"

मैंने शकसी भी आश्रमवासी को आश्रम से शनकल िाने के शलए नहीं ंकहा, न शकसी के प्रशत कठोर िब्ों ं का प्रयोग शकया और न शकसी के प्रशत कुभावना ही रखी। िब शकसी साधक के प्रशत कोई गम्भीर शिकायत शमलती है, िब साधक आश्रम की ित्मन्त में बाधा िालता है तथा इसकी व्यवसथा में शवघ्न िालता है, तब मैं उसे बाहर कहीं ंस्वति रूप से रहने के शलए आदिे देता हाँ। मैं खचे के शलए पयामप्त रुपये भी देता हाँ तथा भिों ंसे सहायता-प्रात्मप्त के शलए पररचय-पत्र भी दे देता हाँ। िाते समय आध्यात्मत्मक सलाह देता हाँ तथा उसके कल्याण एवं उद्बोधन के शलए प्राथमना करण हाँ। कुछ शदनों ंया सप्ताहों ंमें वह इस आश्रम को ही अपना घर-सा िानने लगता है तथा पररवशतमत हृदय एवं दृशष्टकोण के साथ यहााँ लौट आता है। मैं उसका हृदय है स्वागत करता हाँ। मैं भूत को तुरन्त भूल िाता हाँ। मेरे स्वभाव में प्रशतिोध का नहीं ंहै। मैं व्यथम के शनराशावादी व्यत्मियों ंतथा ऐसे लोगों ंको भी आश्रम में ठहरने की अनुमशत देता हाँ, िो मेरी एवं व्यवसथापन की भी समालोचना करते रहते हैं। कुछ काल में उनमें चमत्कारी पररवतमन हो िाता है। मैं उनके चेहरों ंमें सुख तथा आनन्द देखता हाँ।

साधकों ंकी देख-रेख कैसे करनी चाशहए?

योग के सभी साधकों ंके प्रशत मुझमें असीम स्वतिःप्रेररत उदारता, प्रेम तथा सहानुभूशत है; चाहे वे साधक शकसी भी िाशत, शलंग या योग्यता के क्यों ंन हों।ं िो िप अथवा थोडा ध्यान करते हैं अथवा सेवा, रोगी या शनधमनों ं की शकसी तरह की सेवा करते हैं, उनसे मैं बडा ही प्रसन्न रहता हाँ। मैं सभी प्रकार के लोगों ंको साधना अथवा कममयोग द्वारा अपने शवकास के शलए पयामप्त क्षेत्र प्रदान करता हाँ। मैं वृद्ध िन, युवक, साधक तथा असहाय रोगी व्यत्मियों ंपर शविेष ध्यान देता हाँ। मैं शमठाइयों ंतथा फलों ंको सवमप्रथम उनमें बााँट कर शफर स्वयं थोडा-सा लेता हाँ।

मुझे याद है शक शकस तरह मैं स्वगामश्रम में बूढ़े साधुओं ंके शलए दूध तथा दही ले िाया करता था, उनके बीमार पडने पर पैर दबाता तथा उन्ें दवा देता था। अभी भी मैं अपने भोिन के एक भाग को कुछ संन्यासी साधकों ंतथा आश्रम के दिमनाशथमयों ंको भेिा करता हाँ। कुछ सालों ंतक मैं स्वयं अपने भोिन का एक भाग कुछ ऐसे साधकों ंके पास ले िाया करता था, िो कठोर पररश्रम करते थे तथा साधारण भोिन लेते थे और शिनका स्वास्थ्य ठीक नहीं ंथा। बाद में सब प्रकार से काम बढ़ चलने पर मैंने अपने साथ दो युवक ब्रह्मचारी रख शलये, िो सभी आश्रमवाशसयों ंमें फल तथा शबसुकुट बााँटते हैं। मैं सांसाररक व्यत्मियों ंके समान दूरी से कमरों ंमें फेंक कर दान नहीं ंदेता। मुझमें यह भाव था शक मैं उस रूप में ईश्वर की सेवा कर रहा हाँ। मैं पहले साष्टांग प्रणाम करता और तब उन्ें पूिा चढ़ाता हाँ।

आश्रम से बाहर रहने वाले साधकों ्के पास रुपये, पुस्तकें या खाने की सामग्री भिेते समय में सदा शलखता हाँ- "कृपया इसको ग्रहण करें।" आध्यात्मत्मक प्रगशत के शलए भाव तथा आन्तररक प्रवृशत्त अशधक आवश्यक हैं। ये मुझे स्वभावतिः ही प्राप्त हुए थे। इनके शलए मुझे प्रयास नहीं ्करना प़िा। मैं अशभमानी व्यत्मियों ्की तरह नाम तथा यि के शलए सेवा नहीं ्करता। शनधमन रोगी तथा असहायों ्की नम्रतापूवमक सेवा करने का एक सद्गुण ही मेरा मुख्य योग है। यह एक गुण ही सभी ईश्वरीय सद्गुणों ्के शवकास तथा सभी नाम-रूपों ्के पीछे भगवद्-दिमन
करने में मेरा सहायक बना।

सभी के शलए सहायता तथा प्ेरेम

प्रारि अथवा मन के शवक्ेषेप के कारण शवषय-वसुतुओं ्की तृष्णा, आराम अथवा शवशभन्न सथानों ्को देखने के कुतूहल से लोग आश्रम से बाहर िाना चाहते हैं। कुछ उन्नत साधक कुछ वषम तक आश्रम में रह कर शहमालय के आन्तररक भागों ्में ध्यान के अनुभव प्राप्त करने के शलए िाते हैं। मैं उन्ें उत्साशहत करता हाँ तथा सभी प्रकार की सुशवधाएँ देता हाँ। वे भोिन के शलए शभक्षा पर शनभमर करते हैं; पर मैं भी उनके शलए पयामप्त रुपये भेि देता हाँ, शिससे वे दूध एवं फल का प्रबन्ध कर सकें। कुछ साधक मानव–िाशत की सेवा के शलए उतुसुक हो भाषण देने के शलए यात्रा में शनकल प़िते हैं। मैं आध्यात्मत्मक सम्ेमेलनों ्का आयोिन करता हाँ तथा ऐसे साधकों ्को शवशभन्न केिों ् में भेि देता हाँ।

कई वषम पहले कुछ साधकों ्ने, शिनकी इत्मियााँ तथा तृष्णाएँ बलवती थीं,् मेरी आलोचना hat h_{i} वे आश्रम तथा समस्त शहमालय को क्रोध में भर कर गाली दे कर चले गये। मैंने उन्ें आिीवामद शदया तथा उनके ज्ञान, सम्मशत, समुशचत तथा आन्तररक आध्यात्मत्मक बल के शलए प्राथमना की; परनुतु वे सभी हृदय का पूणम पररवतमन कर पुनिः आश्रम में लौट आते हैं। मैं ब़िे प्ेरेम के साथ उनका स्वागत करता हाँ। मैं िीघ्र बीती को भुला देता हाँ। इस प्रकार कोई भी व्यत्मि सौ बार बाहर िा कर पुनिः लौट सकता है।

मनुष्य के शलए मेरा प्रबल प्ेरेम है। बन्धन, शनयम तथा िोर–िबरदस्ती से मनुष्य को ईश्वरत्व में पररणत नहीं ् शकया िा सकता। उन सभी को शनिी शवश्वसनीय अनुभव होने चाशहए, शिससे ईश्वरत्व पर उनकी आसथा िम सके।

आश्रम में हर व्यत्मि पर शकसी-न-शकसी प्रमुख शवभाग का दाशयत्व होता है। िब लोग अचानक चले िाते हैं, तब स्वाभाशवक रूप से काम में शवघ्न प़ि िाता है। नये व्यत्मियों ्के साँभालने पर बहुत-सी तुरुशटयााँ होती हैं। काफी हाशन भी पहुाँचती है। मैं व्यत्मि की उन्नशत, प्रगशत, ज्ञान तथा िात्मन्त की परवाह करता हाँ; अतिः िब वे बाहर िाना चाहते हैं, तब मैं उनके मागम में नहीं ्आता।

वैयत्मिक देख-रेख

कई वषम पूवम मैंने अपने साधकों ्के पास िो पत्र भेिे थे, उनसे इस बात पर पयामप्त प्रकाि शमलेगा शक मैं शकस प्रकार अपने शिष्यों ्की देख-रेख करता हाँ :

(१) अमुक व्यत्मि सुन्दर प्रगशत कर रहा है। वह आिकल रसोई का ब़िा आचायम है। उसे कृपया उपशनषद्, एक कलम तथा मेरी पुस्तक वेदान्त-अभ्यास की एक प्रशत मेरे शहसाब में से दे दें।

(२) कृपया श्री एस. आर. सी. पर ध्यान रत्मखए। उनका स्वास्थ्य पहले से ही ठीक नहीं ंहै। अब और कुछ शिकायत हो गयी है। उनका आहार अल्प है। कृपया उनके शलए नमकीन शबसुकुट तथा फल का प्रबन्ध कीशिए। वे शमठाइयााँ पसन्द नहीं ंकरते। आप सदा ईश्वर में शनवास करें!

(३) बि कभी आपको रुपये की आवश्यकता हो, मुझे िीघ्र शलखें। तपस्या के नाम पर स्वास्थ्य न शबगाि़ए। आप िैसा चाहें, वैसा करें। शकसी प्रकार समय का सदुपयोग करें। ईश्वर-आिीवामद प्राप्त हो !

(४) आपका स्वास्थ्य कैसा है? अपने सारे अनुभवों ंको शलख िाशलए तथा अपने चौबीस घण्टों ंका शववरण दीशिए। शप्रय योशगरि ! आप कभी भी आश्रम लौट कर आ सकते हैं। यह आपका अपना आध्यात्मत्मक घर है। अबाध साधना तथा पूणमता के शलए शनम्नांशकत बातें आवश्यक हैं :

(क) प्राथमना के द्वारा सुन्दर स्वास्थ्य, शवश्राम, शिशथलन, अनुकूल आहार तथा साधना ।

(ख) िान्त तथा िीतल सथान िहााँ आध्यात्मत्मक स्पन्दन हों।ं

(ग) शनयशमत समयान्तराल से सरल भोिन ।

(घ) गुरु िनों ंकी सहायता तथा योग के उन्नत साधक अथवा गुरु से पथ-प्रदिमन ।

(ङ) आवश्यकता प़िने पर शचशकत्सा की सुशवधा ।

इनसे िीघ्र आध्यात्मत्मक उन्नशत होती है। शबना शकसी शचन्ता अथवा बाधा के आप योगाभ्यास में उन्नशत कर सकते हैं और आश्रम में आपको सारी सुशवधाएाँ प्राप्त हैं। क्ा रेल के शकराये के शलए रुपये भेि दूाँ? नमस्कार ।

प्रोत्साहन तथा परामिम

मैं सदा उन लोगों ंका कृतज्ञ हाँ शिन लोगों ंने शदव्य िीवन के शलए सेवाएाँ की हैं। मैं उनकी सेवाओं ंको बहुत महत्त्व देता हाँ तथा उनकी सुतुशत करने में कभी नहीं ंथकता। मैं अपने साधकों ंकी वैयत्मिक आवश्यकताओं ंकी तथा उनके स्वास्थ्य तथा आध्यात्मत्मक प्रगशत की देख-रेख करता हाँ। कुछ वषम पहले मैंने एक शिष्य को शलखा था :

(१) अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दीशिए। आप घास, पानी तथा वायु पर ही िीशवत नहीं ंरह सकते। इस भ्रात्मन्त को तुरन्त त्ाग दीशिए। पौशष्टक आहार तथा सूफूशतमदायक फलों ंका सेवन कीशिए। िरीर को शिशथल छोि़ने का अभ्यास कीशिए। यह अशत-आवश्यक है। िुतगशत से दूर तक भ्रमण करने के शलए िाइए। मुिण के क्षेत्र में आपने इस वषम ठोस कायम शकया है। यह पयामप्त है। यह सब ईश्वर का ही काम है। यह सब उसकी कृपा है। ऐसा अनुभव करें। क्ा आप वहााँ आराम से हैं? क्ा मैं आपके खचे के शलए रुपये भेि दूाँ? ज्ञान-प्रचार के शलए व्यस्त िीवन में तथा एकान्त में उग्र साधना के शलए दूध तथा पौशष्टक आहार की आवश्यकता है।

(२) आपने तो चमत्कार कर शदखाया है। यह अतुत्मि नहीं ंहै। मैंने कभी भी आपसे इतनी आिा नहीं ंकी थी। अत्शधक काम न कीशिए। अपनी ित्मि को शनयशमत रत्मखए। थक िाने पर एकान्त में शवश्राम कीशिए। एकादिी को शवशभन्न केिों ंमें कीतमन कराइए। साप्ताशहक वगम लगाइए, चुपचाप व्यत्मिगत

कक्षाएँ भी लगाइए। इस प्रकार आप अशधक लोगों ंको प्रभाशवत कर सकेंगे। गृहसथों ंके घर में कभी न सोइए। मशहलाओं ंसे सदा दूर रशहए। उनसे हाँसी-शठठोली न कीशिए।

(३) ऋशषकेि की ठण्ढ से आप िररए नहीं।ं व्यथम ही भयभीत न होइए। आप मेरे कम्बल का प्रयोग कर सकते हैं। आप मेरे खाते से दूध या चाय दुकान से ले सकते हैं। ईश्वर करे, आप शनत् ब्रह्म की ित्मन्त का उपयोग करें।

(४) आराम कीशिए। कठोर श्रम न करें। शिर में ठण्ढा तेल लगाइए। प्रातिः ठण्िे समय में प्राणायाम कीशिए। इससे आपको प्ररूर ित्मि प्राप्त होगी। फल भी लीशिए । प्रातिः तथा सायं को ध्यान करना कभी न भूशलए। संन्यासी का लक्ष्य वेदान्त का साक्षात्कार 'अहं ब्रह्मात्मि' है। ब्रह्म-शनष्ठा आपका आहार, पान तथा सब-कुछ है। कममयोग के अभ्यास के साथ-ही-साथ यह सब भी बनाये रखा िा सकता है।

मुझे संसूकृत भाषा के प्रशत बहुत सम्मान है। मैं अपने शिष्यों ंको, शिनकी रुशच संसूकृत की ओर है, आश्रम के खचे से संसूकृत पढ़ने के शलए प्रोत्साशहत करता हाँ। मैंने एक बार अपने एक शिष्य को शलखा था :

"यशद मेरे पास एक भूत हो अथवा एव वृक्ष हो, शिसमें रुपये के नोटों ंतथा शसक्कों ंके फल लगते, तो मैं अपने संसूकृत के छात्रों ंको बहुत आसानी से सनुतुष्ट कर पाता। उनकी आवश्यकताएँ अनन्त हैं। मुझे उनकी सहायता करके के शलए कुछ करना पि़ेगा। वे आश्चयमकर अनुसन्धान-कायम एवं गम्भीर अध्ययन कर रहे हैं। पुस्तकों ंका प्रबन्ध न होने पर उनके अध्ययन में बाधा पि़ेगी। मुझे एक संसूकृत कालेि सथाशपत करने की कामना है, शिसमें अशधकाशधक संख्या में शवद्याथी पढ़ें तथा संसूकृत-साशहत् में अनुसन्धान करने के शलए संन्यासी-छात्रों ंको पयामप्त सुशवधाएँ प्राप्त हों।ं हममें करुणा होनी चाशहए। अपनी आवश्यकताओं ंका उत्सगम करके भी हमें दूसरों ंकी सेवा करनी चाशहए। यही मेरा िन्ति स्वभाव है। यही सन्त का धमम है।"

यथा-व्यवसथा का गुण

एक बार एक शिष्य शकसी कारणवि आश्रम छोि़ कर चला गया। मैंने शवचार शकया शक उसके बहुमूल् अनुभव तथा उसकी योग्यता से मानव-सेवा वंशचत न रहे। अतिः मैंने इस प्रकार पत्र शलखा :

"मैं आपके खचे के शलए रुपये भेि रहा था। 'सथान छोि़ शदया', इस सूचना के साथ रुपये लौटा शदये गये। मैं सदा आपके चरणों ंकी सेवा करने के शलए तैयार हाँ। आप स्वयं इनकार करते हैं। आप दूसरों ंपर क्ों ंशनभमर बनते हैं, िब मैं आपकी सेवा को तैयार हाँ। सांसाररक व्यत्मियों ंके साथ आप नगर में क्ों ंरहें? यहााँ कई शवभाग हैं शिनमें आप धीरे-धीरे, शबना शकसी के सम्पकम में आये, स्वतितापूवमक मेरे साथ ही एकमात्र सम्बन्ध रख कर काम कर सकते हैं।

"सभी शवभागों ंमें उशचत देख-रेख करने वाले व्यत्मियों ंके अभाव में काम की हाशन होती है। यशद आप पत्र-व्यवहार-शवभाग में भी थोि़ा कायम करेंगे, तो इससे संसार की बि़ी सेवा हो िायेगी। आप मुझे सेकि़ों ंरूपों ंमें सहायता कर सकते हैं। पहले के समान पररश्रम न कीशिए। शबना शकसी उत्तरदाशयत्व के थोि़ा काम कीशिए। यही ईश्वर का आिीवामद तथा प्रसाद है। प्रचुर शवश्राम कीशिए और थोि़ा-सा काम । आप आश्रम से दूर रह सकते हैं। आपका भोिन आपके कमरे में ही पहुाँचा शदया िायेगा। मैं आपके व्यय हेतु रुपये दूाँगा।

"यहााँ पर आपको भिोन की कमी नहीं ◌ंहै। मैं शकसी को भिोन के शलए ना नहीं ◌ंकरता। शफर आप नगर में क्ों ◌ंरहें? ि◌ब आप काम के सम्पकम में न रहेंगे, तो ि◌ नैः◌ि–नैः आपकी सारी क्षमताएाँ लुप्त हो ि◌ायेंगी। सांसाररक वातावरण शकसी भी दि◌ा में आध्यात्मत्मक उन्नशत के शलए उपयुि◌ नहीं ◌ंहै; अतिः आप ि◌ीघ्र ही ऋशषकेि◌ चले आइए। क्ा मैं रेल-शकराये से शलए पैसे भि◌ूाँ? यशद आपको पसन्द हो, तो आप छह महीने यहााँ तथा छह महीने ि◌हरों ◌ंमें रह सकते हैं।

"यशद आप अपने दृशष्टकोण एवं शवचारणा में थि◌ोा-सा भी पररवतमन ला देंगे, तो आप यहााँ तथा सवमत्र सुखी रह सकते हैं। मनुष्य अपनी कल्पना तथा सोचने की पुरानी आदत के कारण ही दि◌ुःखी बना रहता है। वह स्वयं को पररवशतमत नहीं ◌ंहोने देता। यही माया है। अनुकूल बशनए । यथा-व्यवत्मसथत बशनए। सदा सुखी तथा प्रसन्न बशनए । ि◌ीघ्र प्रगशत कीशिए। सशक्रय योगी बन कर समस्त संसार में ज्योशत तथा ज्ञान का प्रसार कीशिए।

शकसे आश्रम चलाना चाशहए?

शवश्व-ि◌ात्मन्त की सथापना के शलए आश्रम महान् कि◌ है। बहुत से उत्साही व्यत्मि सुन्दर शवज्ञापन के साथ आश्रमों ◌ंकी सथापना करते हैं। इतना ही पयामप्त नहीं ◌ंहै। प्रारत्मम्भक साधकों ◌ंके द्वारा नये आश्रमों ◌ंकी सथापना से ि◌गत् का कल्ाण नहीं ◌ंहो सकेगा । आश्रम को सफलतापूवमक चलाने के शलए कुछ शवि◌ेष गुण होने चाशहए। नये साधकों ◌ंके शलए तो यह बाधा शसद्ध होगा तथा उन्नत साधकों ◌ंके शलए पतन का साधन । बहुत वषम पहले कुछ संन्याशसयों ◌ंने आशथमक सहायता तथा अपने आश्रम की गशतशवशधयााँ सुधारने के सम्बन्ध में मुझे शलखा था। एक व्यत्मि को मैंने ि◌ो उत्तर शदया था, उसे नीचे प्रसुतुत शकया ि◌ा रहा है। इससे आपको मेरे सब भाव तथा शसद्धान्त स्पष्ट हो ि◌ायेंगे:

"शप्रय स्वामी ि◌ी, आपके कायम, महत्त्वाकांक्षाएाँ, लक्ष्य तथा उद्देश्य प्रिंसनीय हैं। हे स्वामी ि◌ी, आश्रम अथवा धाशममक संसथा की सथापना करके गुरुपन, आराम तथा नाम व यि◌ की कामना न करें। आश्रम चलाने वाले साधारणतिः प्रारम्भ में तो नम्र रहते हैं तथा कुछ सेवा करते हैं; पर धन-सम्पन्न हो ि◌ाने पर वे ि◌नता की सेवा तथा वैयत्मिक उन्नशत की ओर कुछ भी ध्यान नहीं ◌ंदेते। वे उद्दण्ड तथा स्वेच्छाचारी बन ि◌ाते हैं। प्रलोभनों ◌ंसे आपको सदा सावधान रहना चाशहए। सदा शवनम्र सेवक बने रशहए। आत्म-साक्षात्कार के पश्चात् भी अपनी दैशनक साधना को न त्ाशगए।

"मैं शकसी धनी या राि◌ा या ि◌मीदंार को नहीं ◌ंि◌ानता। मेरे कोई शिष्य नहीं ◌ंहैं। कुछ साधक ि◌ो शक वास्तव में आध्यात्मत्मक साधना करना चाहते हैं, वे ही मुझको अपना गुरु मानते हैं और मैं बि◌ी सावधानी के साथ उनकी देख-रेख करता हाँ। बस, यही है। मैं आपको रुपये से सहायता नहीं ◌ंकर सकता। मैं शवशवध प्रकार से संसार की सेवा कर रहा हाँ तथा सभी प्रकार के धमों तथा मठों ◌ंके माध्यम से काम कर रहा हाँ।

"यशद आप शनष्काम भाव से ि◌नता की सेवा करेंगे, यशद ि◌नता आपमें संन्यास-भाव को देखेगी, तो वह स्वतिः ही हर प्रकार से आपकी सेवा के शलए तैयार हो ि◌ायेगी। रुपये के शलए आकाि◌-पाताल एक न कीशिए। अपने भाग्य को ि◌रबी स्वीप से मत ि◌ोिमाइए । साधुओं ◌ंके शलए ऐसी योि◌नाएाँ बनाना लज्जा की बात होगी।

"ि◌ोआकल साधक अपनी आध्यात्मत्मक उन्नशत की परवाह नहीं ◌ंकरते। वे शिर मुंि◌ा कर कपि◌े रंग कर कुछ समय तक ऋशषकेि◌ में रहते हैं तथा अपने को महान् योगी कहने लग ि◌ाते हैं। वे शवलासपूणम ि◌ीवन शबताने के शलए रुपये एकत्र करना आरम्भ कर देते हैं।

"भारत में पयामप्त आश्रम तथा मठ हैं। सचे्चे शनष्काम सेवक शबरले ही होते हैं। आश्रम प्रारम्भ करने के पहले व्यत्मि का स्वयं का ीिवन आदिमय होना चाशहए। उसके दिमन मात्र से लोगों ंमें ाित्मन्त, ाित्मि तथा सुख का संचार हो ाना चाशहए। तभी कोई मनुष्य सफलतापूवमक आश्रम चला सकता है।"

आदिों को न भूशलए

"आश्रम चलाने के पहले शनस्सने्देह आदिम, महत्त्वाकांक्षाएँ तथा उदे्देश्य महान्, आकषमक तथा मोहक होते हैं। कुछ सम्पशत्त यथा यि के शमलते ही मनुष्य अपना आदिम भूल ाता है। शनष्काम सेवा की भावना शतरोशहत हो ाती है। उदे्देश्यों ंका त्ाग कर शदया ाता है। संसथापक कुछ चुने हुए शिष्यों ंतथा अनुयाशययों ंके साथ आरामदेह ीविन व्यतीत करने लग ाता है। यशद यह भी मान शलया ाये शक संसथापक गण आदिम ीवन का त्ाग नहीं ं करते, शफर उनके शिष्य बाद में उसी भाव से आदिम ीवन नहीं ंरख पाते। वह संघषम तथा व्यापार का कें बन ाता है। आश्रम के प्रधान तथा सारे आश्रमवाशसयों ंको पूणम वैराग्यमय ीवन व्यतीत करना चाशहए। ऐसे लोगों ंके द्वारा चलाये गये आश्रम शनत् सुख, ाित्मन्त तथा आनन्द के कें हैं। वे सभी को अपनी ओर आकृष्ट करते हैं, संसार के लाखों ंव्यत्मि इनके द्वारा पे्ररणा ग्रहण करते हैं। संसार को सदा ऐसे आश्रमों ंकी आवश्यकता है।

“हर संन्यासी, हर योग के साधक में कुछ-न-कुछ दोष तथा दुबमलता होती है। केवल शसद्ध योगी ही सारे दुगुमणों ंतथा दोषों ंसे मुि होते हैं। सभी उन्नशत के मागम में हैं। हर व्यत्मि कभी भूल कर सकता है। सहनिील बशनए। हर वसु्तु में भलाई देत्मखए। शमत्रों ंतथा काम करने वालों ंके साथ थोिा झगिा तों ंहोता ही रहता है। कभी-कभी तो संन्याशसयों ंके बीच भी झगिा हो ाता है। मनुष्य को दूसरे को क्षमा कर देना चाशहए। पुनिः शमल कर भूत को भूल ाना चाशहए। आपको दूसरों ंमें केवल िुभ ही देखने का स्वभाव होना चाशहए। साथ-ही-साथ इनका अपने शनत् के ीवन में अभ्यास करना चाशहए। कोई भी पूणमतिः बुरा नहीं ंहै। इस शबन्दु को अच्छी तरह से ारण रत्मखए। दूसरों ंसे शमलते समय आपके अन्दर शमलनसाररता होनी चाशहए। अपने आवेगों ंपर पूणम शनयिण रत्मखए, तभी अशधकाशधक सेवक आपके साथ रहना चाहेंगे, तभी अशधकाशधक ान आपके साथ रहने में प्रसन्न होंगें और आश्रम की सेवाकरेंगे। आपके द्वारा सथाशपत पुण्य-कायम प्रगशतिील हो! मैं सदा सहषम आपकी सहायता करूँगा।"

सप्तम अध्याय
संन्यास-मागम पर प्रकाि
संन्यास की मशहमा

प्रत्ेक धमम में संन्याशसयों ंका एक समुदाय रहता है िो एकान्त एवं ध्यान का िीवन व्यतीत करता है। बौद्ध धमम में 'शभकुषु', मुसलमानों ंमें 'फकीर', सूशफयों ंमें 'सूफी फकीर' तथा ईसाइयों ंमें 'पादरी' हैं। धमम की मशहमा ही नष्ट हो िाये यशद ऐसे संन्यासी न रहें, िो वीतराग हो कर संसार की सेवा में अपना िीवन व्यतीत करते हों।ं यही लोग शवश्व के धमों को त्मसथर रखते हैं। वे गृहसथों ंको उनके दुिःख एवं कष्टों ंमें सान्त्वना देते हैं। वे िात्मन्त तथा ज्ञान के सने्िे वाहक हैं। वे रोशगयों ंको रोग-मुि करते, शनराशश्रतों ंको आश्रय देते, असहायों ंको सहायता देते, शनरािों ंमें आिा लाते, असफलों ंको प्रसन्न बनाने, दुबमलों ंमें बल तथा अज्ञाशनयों ंमें ज्ञान लाते हैं। एक ही सच्चा संन्यासी सारे गित् की शवचारधारा को बदल कर उन्नत बना सकता है।

वास्तशवक संन्यासी इस शवश्व की महान् िात्मि है। संन्याशसयों ंने प्राचीन काल में महान् कायम कर शदखाया है। वतमान में भी वे आश्चयमिनक कायम कर रहे हैं। एक सच्चा संन्यासी सारे िगत् के भाग्य को बदल सकता है। िब मैं शकसी साधक को वास्तशवक भत्मि, मुमुकुषुत्व, संन्यास-मागम की ओर प्रवृशत्त तथा संसार-िाल से मुि होने के शलए प्रयत्निील देखता हाँ, तब मैं हषम से नाच उठता हाँ। प्राथमना तथा शवचार-प्रवाहों ंके द्वारा मैं ऐसे शवद्याशथमयों ंके शबलकुल शनकट-सम्पकम में रहता हाँ तथा उनें बहुत सहायता देता हाँ। वे सभी मेरी ओर आकृष्ट हो कर स्वशणम भशवष्य की आिा ले कर संसार का पररत्ाग कर देते हैं। मैं बड़ी प्रसन्नता से उनका स्वागत करता हाँ तथा उनें योग-मागम में शवशवध प्रकार से प्रशिक्षण देता हाँ और िब तक शक वे अपने मागम में दृढ़ नहीं ंहो िाते, तब तक उनके प्रशत बहुत सावधानी रखता हाँ।

संन्यास के शलए युवावसथा ही सवोत्तम है

धममग्रन्ों ंमें संन्यास उन्ीं ंलोगों ंके शलए बतलाया गया है िो लोग ब्रह्मचयम, गृहसथ तथा वानप्रसथ आश्रमों ंसे गुिर चुके हैं। इसका तात्पयम है शक लोग वृद्धावसथा में, मृत्ु के सशन्नकट आने पर संन्यास ग्रहण करते थे। यह ठीक है शक मृत्ु के समय कुछ िात्मन्त शमल िाये, शिससे उनें िुभ िन् शमल सकता है। अपने अनुभव से मुझे यह पता लगा शक ध्यान, स्पष्ट दृशष्ट तथा िरीर, मन एवं हृदय की पररिुत्मद्ध के शलए प्रबल िात्मि की आवश्यकता है। मैं मानशसक िुत्मद्ध तथा प्रबल िात्मि से सम्पन्न युवावसथा को ही संन्यास-मागम के शलए सवमप्रथम आवश्यकीय मानता हाँ। उन युवक ब्रह्मचाररयों ंको देख कर मुझे बड़ी प्रसन्नता होती है शिनके पास कोई सांसाररक बन्धन अथवा झंझट नहीं ंहै। वे अच्छी तरह ढाले िा सकते हैं।

ग्रन्ों ंमें साधकों ंके शलए शववेक, वैराग्य, षट्सम्पत् तथा मुमुकुषुत्व- साधन-चतुष्टय से सम्पन्न होना प्रारत्मम्भक योग्यता बतलाया गया है। भारी दाशयत्वों ंसे पूणम, शचन्ता तथा उलझनों ंसे युि सांसाररक वातावरण में रह कर मनुष्य उपयुमि गुणों ंका शवकास नहीं ंकर सकता। िब तक वह मन के एक दोष को दूर करने में सफल होता है, तब तक शवशभन्न शदिाओं ंमें उसको उलझना पड़ता है। प्रारत्मम्भक अवसथा में भौशतक िगत् के स्पन्दन

आध्यात्मत्मक उन्नशत के अनुकूल नहीं ाहोते। उन्् अपनी सारी ित्मि प्रलोभनों ाके दमन करने में ही व्यय करनी पि़ती है। यही कारण है शक मैं युवकों ाको संन्यास के शलए अशधक पसन्द करता हाँ। अनुकूल वातावरण में, योशगयों ा की संगशत में, प्रलोभनों ातथा शवषयाकषमणों ासे दूर पशवत्र सथान में योग-मागम का अवलम्बन करने पर सारे गुण उनमें
स्वतिः ही आ िायेंगे।

संन्यास के शलए कठोर ितें नहीं ाहैं

मैं सभी प्रकार के लोगों ाका हाशदमक स्वागत करता हाँ। वृद्ध िन पावनी गंगा में स्नान करें, अपना सारा समय प्राथमना एवं ध्यान में लगायें तथा सत्संग का लाभ लें। युवक िन सशक्रय कममयोग के द्वारा िीघ्र उन्नशत कर सकेंगे तथा संसार को भी आध्यात्मत्मक लाभ प्रदान करेंगे। यशद कोई व्यत्मि शवषय-भोगों ाके प्रशत थोि़ा भी वैराग्य तथा योग-मागम में रुशच शदखाये, तो मैं तुरन्त ही संन्यास दे देता हाँ और अनुभवों ाके द्वारा उसे बि़ी सीमा तक प्रोत्साशहत करता हाँ।

बहुतों ाके शलए यह बि़ा ही आश्चयम का शवषय है शक मैं पत्र के द्वारा भी संन्यास शदया करता हाँ। कुछ साधकों ाने, िो शहमालय में आने में समथम नहीं ाहैं, िाक के द्वारा पशवत्र वस्त्र तथा मिोपदेि को प्राप्त कर संन्यास ग्रहण शकया है। मैं उनके आनन्द का सम्यक् वणमन नहीं ाकर सकता। उनकी आश्चयमिनक प्रगशत हुई है। मैं सावधानीपूवमक उनका शनरीक्षण करता हाँ।.

भिों ासे िो कुछ भी मैं स्वयं के शलए स्वतिः प्रेररत धमम-दान प्राप्त करता हाँ, उसे साधकों ाके कल्ाण तथा ित्मिन्त के शलए और उनकी उन्नशत के साधन-रूप बहुत से कायम-क्षेत्रों ाको तैयार करने में खचम कर िालता हाँ। मानव–िाशत के आध्यात्मत्मक उत्थान के शलए मैं शववाशहत मनुष्यों ाको भी संन्यास में आने देता हाँ। वे संन्याशसयों ाके समान रहते हैं। बहुतों ाने, शिनके स्त्री-बच्चे हैं, संन्यास ग्रहण शकया है। कुछ शदनों ातक यहााँ शिक्षा प्राप्त कर वे वापस लौट िाते हैं। वे अपने पररवार के शनकट अथवा दूर रह कर पूणम अनासत्मिपूवमक पररवार की देख-रेख करते तथा अपनी साधना में प्रचुर उन्नशत करते हैं।

मैं साधक की प्रवृशत्त तथा आन्तररक ित्मुद्ध पर ध्यान देता हाँ। मैं भोिन एवं वस्त्र-सम्बन्धी अत्यशधक शनयम एवं बन्धन उन पर नहीं ा片िालता। बाह्य शनयमों ाका पालन उतना महत्त्व नहीं ारखता। मेरे साधक कहीं ाभी, शकसी भी सथान में, शकसी भी वस्त्र में रह कर मेरे उपदेिों ाका भली प्रकार पालन कर सकते हैं। वे सभी सारे संसार के समक्ष आदिम प्रसुतुत करते हैं। उस सच्चे एवं आदिम संन्यासी िी िय हो, िो आदिम िीवन शबताता है! इस संसार को ऐसे आदिम संन्याशसयों ाकी आवश्यकता है, िो ईश्वरीय चेतना के साथ िे तथा मानवता की सेवा कर सकें और साधुओं ाएवं सन्तों ाके सन्देि, सच्चे ज्ञान को घर-घर पहुाँचा सकें। संन्यासी िो शदव्य ज्ञान के भण्डार हैं, िो सत् के आलोक-स्तम्भ तथा शवश्व के पथ-प्रदिमक हैं, िो आध्यात्मत्मक प्रासादों ाकी आधार-शिला तथा शनत् सनातन धमम के केन्द्रीभूत स्तम्भ हैं, सदा शवश्व की सारी िाशतयों ाका मागम-दिमन करते रहें!

कौन मेरा शिष्य बनने योग्य है

यद्यशप मैं अपने शिष्यों ाको पोिाक तथा बाहरी रूपों ामें अत्न्त स्वततिता देता हाँ, शफर भी आवश्यक मामलों ामें मैं बहुत ही उग्र हाँ। उन्् संन्याशसयों ाके शलए शनधामररत शनयमों ाका पालन करना ही होगा, तभी वे आदिम संन्यासी बन कर चमकेंगे। शवलासपूणम संन्यासी बहुत ही भयावह हैं। उन्् मन को ढीला नहीं ाछोि़ना चाशहए। फैिन-शप्रय स्वेच्छाचारी संन्यासी समाि के शलए हाशनकारक हैं। संसार के लोग ऐसे संन्याशसयों ाको श्राप देते तथा

उनके प्रशत अनादर एवं घृणा प्रदशिमत करते हैं। वे शकतने भी उन्नत क्ों ंन हों,ं शफर भी स्त्री अथवा गृहत्मसथयों ंके साथ न रहें तथा स्वति रूप से सभी से न शमलें। सरल िीवन तथा उच्च शवचार के साथ ज्वलन्त वैराग्य ही उनके िीवन के क्षण-क्षण का आदिम होना चाशहए। इसमें सने्देह नहीं ंशक संन्यास मानशसक ही है; परनु्तु इसका अथम यह नहीं ंशक आप िैसा चाहें, वैसा करने लगें। इससे आपका पतन हो िायेगा। मन तथा इत्मियों ंके दमन के शलए परम्परागत शनयमों ंका पालन करते हुए पूणमता-प्रात्मप्त के शलए प्रयत्निील बशनए। यशद आपमें सच्चा वैराग्य तथा शनरासत्मि है, तो भोिन तथा वस्त्र में अनुिासन स्वतिः ही व्यि होने लगेगा। बाह्य शनयमों ंके पालन से आपको मागम पर त्मसथर रहने में सहायता शमलेगी। माया बहुत उपिव मचाती है। माया भ्रम में िालती है। सावधान रहें! हर कदम पर सतकम रशहए तथा मन की वृशत्तयों ंका शनरीक्षण करते रशहए।

मेरे शिष्यों ंमें ब्रिप्पन का भाव नहीं ंहोना चाशहए। वे िुष्क दिमशनक नहीं ंहैं िो सारा समय एवं ित्मि प्रचारमेंही खो िालते हैं। उनमें आत्म-त्ाग है और वे अपनी मूक एवं उग्र साधना के द्वारा संसार की सेवा करते हैं।उग्रसेवा में संलग्न रहते हुए भी वे मन को लक्ष्य पर लगाये रहते हैं। वे इस आसथा में दृढ़ हैं शक 'यह िगत् दीघम स्वप्नतथानश्वर है। सत् ही एकमेव यथाथम है।' मेरे साधकों ंके शलए िगत् है ही नहीं।ं वे सभी नाम-रूपों ंमें ईश्वर कोहीदेखते हैं।

आन्तररक स्वभाव को िुद्ध बनायें

अपने मन को िुद्ध बनायें। शिष्टता, साहस, उदारता, प्ेरम, आिमव, सत् आशद सात्मत्त्वक गुणों ंका शवकास करें। काम, क्रोध, मोह, राग-द्वेष तथा अन्य सभी दुगुमणों ंका दमन करें िो नैशतक पूणमता तथा आत्म-साक्षात्कार के मागम में बाधक हैं। नैशतक पूणमता आत्म-साक्षात्कार के शलए पूवामपेक्ष्य है। यशद साधक साधना के इस पक्ष पर ध्यान नहीं ंदेता, तो शकतना भी अभ्यास उसके शलए लाभकर शसद्ध नहीं ंहोगा। सभी से प्ेरम करें। सभी को साष्टांग नमस्कार करें। नम्र बनें। शप्रय, मधुर तथा शचत्ताकषमक िब् बोलें। स्वाथम, मद, अहंकार तथा दम्भ का पररत्ाग करें। अपनी शनम्न प्रकृशत को पररिुद्ध बनायें।

आत्म-शवश्लेषण के द्वारा यह पता लगा लें शक आपमें मुत्मि-प्रात्मप्त की सच्ची कामना है अथवा केवल उन्नत वसुतुओं ंके शवषय में िानने का कुतूहल है अथवा आध्यात्मत्मक शसत्मद्ध शदखा कर रुपये एवं यि कमाने की भूख है। उन्नत पुरुषों ंकी संगशत एवं आध्यात्मत्मक वातावरण में रहने से आपमें सारे गुण स्वतिः आ िायेंगे।

त्मस्त्रयों ंके प्रशत भाव

सभी त्मस्त्रयों ंको मेरे मूक नमस्कार तथा प्रणाम प्राप्त हों ंिो माता, ित्मि अथवा काली की अशभव्यत्मि हैं। वे समाि की रीढ़ तथा धमम की पाशलका हैं। उनमें शविेष धाशमक प्रवृशत्त है। उनमें स्वाभाशवक शदव्य गुणों ंका वास है। प्राचीन काल में शहन्दू-मशहलाएँ भी ब्रह्मचयम-व्रत का पालन कर ऋशषयों ंकी सेवा करतीं ंतथा आत्मा पर ध्यान लगा कर ब्रह्मज्ञान प्राप्त करती थीं।ं त्मस्त्रयों ंमें बहुत-सी शसद्ध, वैरागी, भि तथा योगी बन चुकी हैं। अपनी आध्यात्मत्मक ित्मियों ंके प्रयोग का अवसर शमलने पर वे अपनी िुत्मद्ध तथा शसत्मद्ध के द्वारा बहुत से चमत्कार कर सकती थीं।ं ऐसे उदाहरण हैं शक वे मृत को िीशवत बना िालती, उदय होते हुए सूयम को रोक देती तथा तत्त्वों ंपर िासन करती थीं।ं आि भी आप ऋशषकेि, हररद्वार, वृन्दावन, वाराणसी तथा भारत के अन्य तीथम-सथानों ंमें बहुत-सी त्मस्त्रयों ंको देखेंगे, शिन्ोंनें संसार को त्ाग कर योग-मागम को ग्रहण शकया है।

मैं शकसी से घृणा नहीं ंकरता। मैं स्त्री को अपनी आत्मा के समान ही सम्मान देता हाँ। मैं त्मस्त्रयों ंमें माता दुगाम के दिमन करता हाँ। त्मस्त्रयााँ इस िगत् में प्रबल ित्मियााँ हैं। उनके ही सदाचार से इस िगत् में धमम की संसथापना है। कामुक युवकों ंके शलए मैंने त्मस्त्रयों ंके नश्वर िरीर के प्रशत बहुत लेख शलखे हैं। उनमें वैराग्य बढ़ाने तथा मन एवं इत्मियों ंको विीभूत करने में सहायता देने के शलए ही ऐसा शकया गया है। यद्यशप लोगों ंमें वैराग्य की वृत्मद्ध के शलए मैंने त्मस्त्रयों ंका ऋणात्मक वणमन शकया है, शफर भी मेरा उनके प्रशत ब्रिा सम्मान है। मैं उनकी सेवा करता हाँ। मैंने पंिाब तथा उत्तर प्रदेि के बहुत से सथानों ंमें उनके साथ कीतमन शकया है। बहुत-सी त्मस्त्रयााँ, दो या तीन शदनों ंकी छुट्टी शमलने पर भी, शदल्ली तथा अन्य सथानों ंसे आश्रम में आ िाया करती हैं। वे समूह के साथ आती हैं तथा दैशनक सत्संग में भाग ले कर अत्न्त ित्मन्त एवं आनन्द-लाभ करती हैं। वे आश्रम में कई शदनों ंतथा सप्ताहों ंतक ठहरती हैं।

क्ा त्मस्त्रयों ंको संन्यास लेना चाशहए?

युवती त्मस्त्रयों ंके शलए संन्यास-मागम का अनुसरण करना शनिःसन्देह कशठन है। उनें पुरुषों ंके समान स्वतंत्रता प्राप्त नहीं ंहै। पुरुष कहीं ंभी िा सकते हैं, कहीं ंभी सो सकते हैं। वे घर-घर से शभक्षा मााँग कर अपना पालन कर सकते हैं; परन्तु त्मस्त्रयों ंको बहुत कष्ट सहना पिेगा। खेद की बात है शक भारत में केवल त्मस्त्रयों ं के शलए आदिम संसथाएँ भी अशधक नहीं ंहैं, िहााँ वे ित्मन्तपूवमक रह कर संसार की सेवा के द्वारा उन्नशत कर सकें। िो आध्यात्मत्मक प्रवृशत्त वाली त्मस्त्रयों ंके शलए ऐसी आदिम संसथाओं ंकी आवश्यकता है िहााँ सब प्रकार के साधन उपलब्ध हों।ं

कुछ सभ्य मशहलाएँ पत्र-व्यवहार के द्वारा मुझसे संन्यास-दीक्षा की याचना करती हैं। सन् १९३६ में मैंने एक ऐसी मशहला को अपने उपयोगी सुझावों–सशहत शनम्नांशकत उत्तर शदया था :

“मैं पूणम शवश्वास के साथ शकसी ऐसे आश्रम को नहीं ंबता सकता िहााँ आप ित्मन्तपूवमक रह कर उन्नशत कर सकें। आप अपने माता-शपता से कुछ शनशश्चत धन ले कर बैंक में िमा कर दीशिए। उस धन के ब्याि से सरल िीवन व्यतीत कीशिए। यही सवोत्तम मागम है। शफर भी एक ऐसे आश्रम में रशहए िहााँ उन्नत आत्माएँ, सन्त रहते हों ं अथवा धाशममक प्रवृशत्त वाली प्रौढ़ मशहलाओं ंके साथ रशहए। अपना सारा समय उपशनषद् और गीता के स्वाध्याय तथा साधना में शबताइए। कीतमन तथा भिन में शविेष ध्यान दीशिए। आध्यात्मत्मक मागम में उन्नशत करने पर आप गााँव-गााँव में िा कर लोगों ंमें भत्मि-भावना भर सकती हैं। यशद ऐसा करेंगी, तो संसार आपकी पूिा करेगा। यशद ऐसा सम्भव न हो, तो अपने भाई से आप माशसक खचाम मााँगायेंगी, इससे आपमें परावलम्बन की प्रवृशत्त शवकशसत होगी। आप हर माह उनकी सहानुभूशत की आिा रखेंगी। यह उशचत नहीं ंहै।

यशद आप संन्यास-मागम पर चलने के शलए कशटबद्ध हैं और आपके पास िीवन-शनवामह के शलए कोई भी स्वतंत्र साधन नहीं ंहै, तो आप कुछ लिशकयों ंको पढ़ाइए । उनके माता-शपता आपका पालन करेंगे। मेरा अशभप्राय यह नहीं ंहै शक आप शकसी सूकूल में शशशक्षका अथवा नसम बन िायें। यह सांसाररकता है। इसमें आपका पूरा समय लग िायेगा और आपको उग्र साधना के शलए समय तथा ित्मि नहीं ंशमल सकती। कालान्तर में संसार के प्रलोभन आपको प्रभाशवत करेंगे। वैराग्य धीरे-धीरे शवलुप्त हो िायेगा। आराम तथा शवलास का प्रादुभामव होगा। आप लक्ष्य को भूल िायेंगी। यशद आप शवलासी िीवन शबताने वाले सांसाररक लोगों ंसे शमलती रहेंगी, तो िो के िैसा मन तथा भाव नहीं ंबनाये रख सकतीं।ं दृढ़ बशनए । कभी अपने संकल्प को न बदशलए। ईश्वर में पूणम शवश्वास रत्मखए।”

त्मस्त्रयों ंकी सेवा

सच्ची त्मस्त्रयों ंकी सेवा का कायम मुझे हृदय से शप्रय है। मेरे पास रुपये नहीं ंहैं। मुझमें िनता से, रिा, मीदांर तथा व्यावसाशयक व्यत्मियों ंसे रुपये एकत्र करने की कला नहीं ंहै। मैं सेवा के नाम पर कभी धन-संचय हेतु नहीं ंशनकलता । समय-समय पर अपने भिों ंसे कुछ रुपये प्राप्त करता हाँ। उस धमम-दान को मैं अपने आस-पास रहने वाले या अपने शनकट-सम्पकम में रहने वाले साधकों ंकी उन्नशत के शलए लगा िालता हाँ। मेरी पुस्तकें शवश्व के शवशभन्न दिों ंमें ब्रिी संख्या में शबकती हैं; परनुतु मैं अपने प्रकािनों ंसे धन प्राप्त नहीं ंकरता। मैं अपनी पुस्तकों ंको शनिःिुल्कि ही बााँट शदया करता हाँ। मैं व्यापार नहीं ंिानता। मशहलाओं ंके शलए संसथा सथाशपत करने के शलए इस समय मेरे पास धन तथा साधन नहीं ंहैं।

कुछ पुराने शवचार वाले लोग तथा संन्यासी कहते हैं शक त्मस्त्रयााँ संन्यास-मागम के योग्य नहीं ंहैं। मेरा मत शभन्न है। वे भी योग तथा संन्यास के मागम पर चल सकती हैं। कई बार मैंने त्मस्त्रयों ंके शलए अलग आश्रम चला कर मानव िाशत की वास्तशवक सेवा करने की सोची। मात्र त्मस्त्रयों ंके शलए आदिम संसथा के शनमामणाथम लोगों ंकी सहायता नहीं ंशमलने के कारण मैंने कई शिशक्षत एवं सुसंसूकृत मशहलाओं ंको इस आश्रम में रहने की अनुमशत दी है। मैं स्वयं उनकी आवश्यकताओं ंकी देख-रेख करता हाँ तथा उन्ें योग, भिि तथा कीतमन आशद योग की सब िाखाओं ंमें शिशक्षत करता हाँ। बहुतों ंने योगासन सीख कर अत्शधक लाभ उठाया है।

उनमें बहुत-सी शवदिी मशहलाएाँ भी हैं। मैं उन्ें संन्यास-दीक्षा भी देता हाँ। आश्रम में कुछ प्रशिक्षण प्राप्त कर वे शवशभन्न किों ंमें चली िाती हैं और साधना तथा िगत् की सेवा िारी रखती हैं। शदव्य िीवन संघ की िाखाओं ंमें शवश्व के सभी दिों ंमें मशहला-शवभाग भी हैं, शिनमें त्मस्त्रयों ंको केवल अपनी उन्नशत के शलए ही नहीं ंबत्मल्क स्त्रीिाशत की सेवा के शलए पयामप्त क्ेषेत्र है। आश्रम में रहने वाली सभी मशहलाओं ंको सभी प्रकार की सुशवधाएाँ प्राप्त हैं। उन्ें स्वतिता तथा सारे सुख-साधन प्राप्त हैं। त्मस्त्रयों ंके रहने के शलए अलग आश्रम के अभाव में यह आश्रम उनकी आध्यात्मत्मक उन्नशत के शलए आदिम कि बन गया है। ईश्वर सभी त्मस्त्रयों ंको आध्यात्मत्मक उन्नशत प्रदान करे ! वे सभी िात्मन्त, शदव्य मशहमा और परम सुख को प्राप्त करें!

ी संन्यास लेना चाहते हैं

िगत् के शवशभन्न भागों ंसे बहुत से सचे्चे साधक संन्यास-दीक्षा के शलए मेरे पास आया करते तथा शलखा करते हैं। अपने अनुभव से मैं इस शनष्कषम पर पहुाँचा हाँ शक िो लोग आवेगात्मक वैराग्य के कारण संसार का त्ाग करते हैं, वे संन्यास की आन्तररक चेतना को कायम रखने में असफल हो िाते हैं, फल-स्वरूप संसार को लौट िाते हैं अथवा संन्यासाश्रम के कलंक बन िाते हैं। शिनमें ज्वलन्त वैराग्य तथा मुमुकुषुत्व हैं, उनको मैं तुरन्त ही संन्यास दे देता हाँ। दूसरों ंको शनम्नांशकत सलाह देता हाँ, शिससे वे वैराग्य का शवकास कर संन्यास के अशधकारी बन सकें :

> सांसाररक महत्ता कुछ भी नहीं ंहै। यह सब बच्चों ंका खेल है। आपको आध्यात्मत्मक क्ेषेत्र में महान् बनना होगा। संसार में रहें; परनुतु सांसाररक न बनें। केवल कालिे का अध्ययन आपको महान् नहीं ंबना सकता। संसार में रहते हुए भी आप भली प्रकार अपने को संन्यास-मागम के शलए तैयार करें। आपमें वैराग्य है; परनुतु इस मागम का अनुभव नहीं ंहै। मैं सदा आपको संन्यास देने के शलए तैयार हाँ। कल्पना कीशिए शक यशद आप संन्यासी बन िायें और आपकी माता, स्त्री, बहन तथा बचे्चे आपकी कुशटया के समक्ष आ कर रोना-पीटना िुरू कर दें, तो क्ा उनका सामना करने की ित्मि आपके अन्दर है? अच्छी तरह से इस शबन्दु पर शवचार करके शफर शनश्चय कीशिए।

पहले आप मोह को दूर कीशिए। समय-समय पर बाहर ि◌ा कर एक या दो महीने के शलए अपने पररवार से दूर एकान्त-वास कीशिए। शफर अपने मन को देत्मखए शक वह आपके सम्बत्मन्धयों,◌ं सम्पशत्त, ि◌न्-सथान आशद की ओर ि◌ाता है या नहीं।◌ं अपनी मानशसक ि◌त्मि की ि◌ाँच कीशिए।

केवल आवेग तथा उत्साह से ही संन्यास-मागम में काम नहीं ◌ंचलेगा। संन्यास-मागम बहुत-सी कशठनाइयों ◌ंसे भरा हुआ है; परन्तुतु दृढ़ संकल्प तथा धैयम ये युि व्यत्मि के शलए यह सुख एवं आनन्द से पूणम है। संन्यासी का ि◌ीवन इस संसार में सवोत्तम ि◌ीवन है। वास्तशवक संन्यासी तीनों ◌ंलोकों ◌ंका सम्राट् है। आध्यात्मत्मक मागम का मुमुक्षुभी तीनों ◌ंलोकों ◌ंका सम्राट् है। साहस रखें। वीर बनें। इस संसार को केवल भ्रात्मन्त समझें। अपने वास्तशवक सत्मच्चदानन्द-स्वरूप का साक्षात्कार करें।

एकान्त कमरे में एक शमनट के शलए ि◌ान्त बैठ ि◌ायें। शवचार करें। शचन्तन करें, शवश्ेलेषण करें। आत्मा में शनवास करने की मशहमा को समझें। अन्तशनमरीक्षण करके अपने दोषों ◌ंएवं दुबमलताओं ◌ंको दूर करने के शलए प्रयत्निील बनें। यही वास्तशवक साधना है।

ि◌ीवन की प्रारत्मम्भक अवसथाओं ◌ंमें एकान्त में रह कर उग्र साधना करें। महात्माओं,◌ं गरीबों ◌ंतथा बीमारों ◌ं की यथा–त्मि सेवा करें। योग पर भाषण देने तथा ब़िे-ब़िे समे्मेलनों ◌ंमें सभापशत बनने की कामना न करें। शवश्व की यात्रा करने तथा ि◌गद्गुरु बनने की कामना न रखें। ये सारी आिाएँ पतन का कारण बनेंगी। युवावसथा में उग्र साधना तथा गम्भीर अध्ययन करें। भूत तथा भशवष्य को भूल ि◌ायें। ईसा ने कई वषों तक एकान्त-वास शकया था। उन्ोंनें तीन वषों तक ही बाहर शनकल कर ि◌गत् को आध्यात्मत्मक ि◌त्मियों ◌ंतथा ज्ञान से पररप्लाशवत कर शदया। खाली कारतूसें शचश़ियों ◌ंको नहीं ◌ंमार सकतीं।◌ं शिस मनुष्य में भौशतक तथा आध्यात्मत्मक शवकास नहीं ◌ंहै, उसके ब्ि् खाली कारतूसों ◌ंके समान हैं। उनका सांसाररक मनों ◌ंके ऊपर कोई प्रभाव नहीं ◌ंप़िेगा। प्रभाविाली व्यत्मि बनें। सत् संकल्प के द्वारा आप इस भौशतक ि◌गत् में क्रात्मन्त कर सकते हैं। नाम, यि, आराम तथा सुशवधाओं ◌ंके प्रलोभन में न प़िें। मेहनती ि◌ीवन व्यतीत करें।

सेवा तथा ध्यान का समिय रखें

गिल तथा गुहा में रहते समय आपके शलए एक कशठनाई है। आप नये साधक हैं, अतिः अपनी ि◌त्मि को बचा कर रखना तथा दैशनक कायमक्रम बना कर समय का सदुपयोग करना आपको मालूम नहीं ◌ंहै। आप यह भी नहीं ◌ंि◌ानते शक उदासी आने पर उसे कैसे दूर शकया ि◌ाये? प्रारत्मम्भक साधक चौबीस घण्े ध्यान नहीं ◌ंलगा सकते। प्रारम्भ में उन्ें ध्यान के साथ-साथ हृदय–ुत्मद्ध हेतु कायम भी करना होगा। उन्ें ज्ञान और कमम शमला लेने चाशहए। मैंने अपने ि◌ीवन में ऐसे शकसी व्यत्मि को नहीं ◌ंदेखा, ि◌ो सदा ध्यान में शनमग्न रहता हो और सफलता प्राप्त करके उससे बाहर शनकला हो। मैं इस बात पर बल देना चाहता हाँ शक नये साधक एकान्त में उन्नशत नहीं ◌ंकर सकते। वे तामसी बन ि◌ाते हैं और दीघम काल तक एकाकी ि◌ीवन से अपनी गुप्त क्षमताओं ◌ंको खो बैठते हैं।

आशथमक स्वतिता

मैंने संन्याशसयों ◌ंके ि◌ीवन का गम्भीर अध्ययन शकया है और मैं इस शनष्कषम पर पहुँचा हाँ शक थि़ोा-सा धन साधक की साधना तथा उन्नशत में सहायक होता है। आशथमक स्वतिता मन में ि◌ात्मन्त लाती है तथा साधना-काल में बल प्रदान करती है। पतन तभी होता है, ि◌ब आप बैंक में धन-संचय करने लगें। शफर भी यशद आपमें दृढ़ शतशतक्षा, धैयम तथा सुन्दर स्वस्थ्य है, यशद आपमें उग्र तथा त्मसथर वैराग्य हैं और यशद आप मानव–ाशत की शनष्काम सेवा के

शलए तैयार हैं, तो आपको रुपये की शचन्ता की कोई आवश्यकता नहीं ंहै। आप इसी क्षण संसार का संन्यास कर सकते हैं। अपने बहुमूल् िीवन को रुपये कमाने तथा अथम-संचय करने में गाँवाना उशचत नहीं।ं सचे्चे साधकों ंके शलए सवमत्र प्रचुरता है। िीघ्र ही िगत् का पररत्ाग कीशिए। भाशगए, भाशगए-सांसाररक मानस के व्यत्मियों ंकी संगशत से दूर भाशगए ! नगरों ंके कोलाहल तथा िगत् के क्ेलिों ंसे दूर भाशगए। िीघ्रता से ऋशषकेि िैसे एकान्त सथान में चले िाइए। आप खतरे के कशटबन्ध से दूर रहेंगे।

अचे्छे साधु सवमत्र ही आदर पाते हैं। िो महात्माओं ंकी पोिाक में शभखमंगे होते हैं, वही िनता के शलए कोढ़ हैं। िनता के शलए दृशष्टपात मात्र से महात्मा तथा शभखमंगों ंमें भेद कर पाना आसान नहीं ंहै; परनु्तु सचे्चे महात्मा को बोल-चाल तथा कमों से िीघ्र ही पहचान शलया िाता है। आिकल गृहसथों ंमें श्रद्धा कम हो चली है। बाधाओं ंको दूर करने के शलए मैं साधकों ंको अपनी आवश्यकता-पूशतम के शलए पयामप्त रुपये रखने की सलाह देता हाँ। शभक्षामााँगने की वृशत्त न रत्मखए। यशद सम्भव हो, तो आवश्यकता की पूशतम के शलए प्रबन्ध कीशिए अथवा शकसी आश्रम याधाशममक संसथा में सत्मम्मशलत हो िाइए।

सेवा का महत्त्व

दूशषत प्रकृशत तथा सांसाररक संस्कारों ंको दूर करने के शलए मैं साधकों ंको कुछ महीनों ंया वषों के शलए सशक्रय सेवा-कायम में शनमग्न रहने का शनदेि देता हाँ। इससे वे भूत को एकदम भूल कर अपने सारे समय तथा ित्मि को आध्यात्मत्मक खेिो में लगाने में समथम होंगें। वे अपने िरीर तथा वातावरण को भूल िायेंगे। वे अपने मन को स्वतिः ही सभी नाम-रूपों ंसे परे सत् को पहचानने के शलए योग्य बना लेते हैं। वे सभी सुखद तथा दुिःखद पररत्मसथशतयों ंमें मन का समत्व बनाये रखते हैं। प्रगशत तथा साधकों ंके शवकास एवं त्मसथशत के अनुसार प्रशिक्षण की अवशध में शभन्नता रहती है।

मेरी प्रणाली के अनुसार हर साधक को भोिन बनाना, कपड़े धोना तथा साधुओं,ं महात्माओं ंऔर बीमारों ं की हर प्रकार से सेवा करना िानना चाशहए। उनें् गम्भीर अध्ययन, ध्यान, िप तथा प्राथमना में समय व्यतीत करना चाशहए। काम करते प्समय भी उनें् मानशसक िप करना चाशहए। उनें् शवशवध पररत्मसथशतयों ंतथा व्यत्मियों ंके अनुकूल बनना चाशहए। उनें् टाइप-राइशटंग तथा प्राथशमक शचशकत्सा भी िाननी चाशहए। उनें् भिन-कीतमन भी सीखना चाशहए तथा योग एवं वेदान्त पर सुन्दर लेख शलखने चाशहए। मैं त्वररत आध्यात्मत्मक प्रगशत के शलए साधना के सभी अंगों ंपर बल देता हाँ तथा उनें् सभी प्रकार की सुशवधाएाँ देता हाँ, शिससे वे साधनारत रह सकें। उनमें कुछ उन्नशत होने पर मैं उनें् ठणे्ढ सथानों ंमें गम्भीर ध्यान के शलए भेि देता हाँ।

संन्यासी तथा रािनीशत

आिकल रािनैशतक नेता गण संन्याशसयों ंको भी आधुशनक रािनैशतक आन्दोलनों ंमें भाग लेने के शलए कहते हैं। इन नेताओं ंको शुद्ध शनवृशत्त-मागम के मशहमामय लक्ष्य का ज्ञान नहीं ंहै। ये संन्यासी शहमालय की गुहाओं ं में भी रह कर अपने शवचार-स्पन्दनों ंसे िगत् को शुद्ध बना िालते हैं। वे संसार की अशधक भलाई करते हैं। मेरा क्ेषेत्र आध्यात्मत्मक मागम है। रािनैशतक तथा वैज्ञाशनक लोग अपने-अपने क्ेषेत्रों ंमें कायम करें। यह हो सकता है शक आप रािनीशत को धमम से अलग न रख सकें; परनु्तु शभन्न-शभन्न लोगों ंको अपनी क्षमता तथा रुशच के अनुसार शवशभन्न कायम-क्ेषेत्रों ंमें कायम करना चाशहए। सभी अपने-अपने क्ेषेत्र में महान् तथा महत्त्वपूणम हैं।

क्ा गुरु अशनवायम है?

केवल सचे्चे शपपासु आध्यात्मत्मक साधक ही मुझे िानते हैं। साधकों ंको आध्यात्मत्मक मागम में दुबमलताओं ं एवं बाधाओं ंसे घबराना नहीं ंचाशहए। उन आध्यात्मत्मक साधकों ंको सहायता देने के शलए सारा आध्यात्मत्मक िगत् तैयार है, िो अपने शिर को संसार-रूपी दलदल से ऊपर उठाने के शलए प्रयत्निील हैं। साधकों ंको िप तथा शनयशमत ध्यान के द्वारा अपने संस्कारों ंको दृढ़ बनाना चाशहए।
आि इस भौशतकवादी युग में भी भारतवषम ऐसे शपपासु साधकों ंसे पूणम है, िो ईश्वर को ही चाहते हैं तथा उसके साक्षात्कार को अपने अत्मस्तत्व का एकमेव लक्ष्य मानते हैं और उसके शलए अपने धन, पररवार, बचे्चे आशद का पूणमतिः त्ाग करने के शलए प्रस्ुतुत हैं। यह भूशम ऋशषयों ंतथा सन्तों ंकी भूशम है। संसार के सभी भागों ंसे सत् की खोि में रत सहस्रों ंसाधक मेरे शनकट-सम्पकम में आते हैं। बहुत से शवदेिी िन भारतवषम में योशगयों ंएवं महात्माओं ंकी खोि में आते हैं। भारतवषम तथा सारे शवि ंकी िय हो!

आध्यात्मत्मक मागम बहुत-सी बाधाओं ंसे भरा हुआ है। वह गुरु, शिसने स्वयं मागम का अनुगमन शकया है, साधकों ंका पथ-प्रदिमन कर सकता है तथा उनके मागम से सभी प्रकार की कशठनाइयों ंएवं बाधाओं ंको दूर कर सकता है। अतिः एक वैयत्मिक गुरु की आवश्यकता है।

पुराने संस्कारों ंतथा पंशकल प्रकृशत को दूर करने के शलए गुरु की सेवा तथा गुरु के व्यत्मिगत सम्पकम में आना ही सवोत्तम मागम है। हााँ, गुरु यह नहीं ंबतला सकता शक ईश्वर या ब्रह्म यह है अथवा वह; परनुतु उसकी कृपा रहस्यमय ढंग से शिष्य को उसकी आभ्यन्तररक आध्यात्मत्मक ित्मि से अवगत कराती है।

दीक्षा से मन का रूपान्तर

दीक्षा केवल बाह्य पररवतमन नहीं ंहै। ब्रह्मशवद्या के गुरु से दीक्षा लेने के उपरान्त साधक में मन का सच्चा पररवतमन होता है तथा नवीन दृशष्ट और सम्मशत का िागरण होता है। बहुत से साधक अपनी-अपनी कल्पना के अनुसार साधना का चुनाव कर लेते हैं। उन्ें यह पता नहीं ंहोता शक इसका पररणाम क्ा होगा। अनुशचत आहार, शबना सम्यक् पथ-प्रदिमन के ही गलत साधना, दुबमल िरीर से कठोर तथा मूखमतापूणम तपस्या, तपस्या के नाम से िरीर को कष्ट देना आशद से बहुत साधकों ंने अपना सवमनाि कर िाला है। अतिः ऋतुओं ंके पररवतमन, पररत्मसथशत तथा उन्नशत के अनुसार समयोशचत आदेि देने के शलए व्यत्मिगत गुरु की आवश्यकता है।

गुरु की कृपा आवश्यक है। इसका अथम यह नहीं ंशक शिष्य चुप बैठा रहे। गुरु िंकाओं ंको दूर करेगा तथा साधकों ंको समुशचत मागम शदखला कर उन्ें प्रोत्साशहत करेगा । िेष कायम तो साधकों ंको स्वयं करना है। ऐसा समझना तो महान् मूखमता है शक महात्मा अथवा योगी के कमण्डलु के िल की एक बूाँद से कोई मनुष्य सारी शसत्मद्ध और साथ-साथ मुत्मि को भी प्राप्त कर ले। समाशध-प्रात्मप्त के शलए कोई िादू की औषशध नहीं ंहै। ऐसा समझना भ्रात्मन्त मात्रहै।

पहले योग्य बशनए, शफर कामना कीशिए

यह सच है शक ऐसे गुरु को खोि शनकालना, िो अपने शिष्य की भलाई के शलए सच्चाईपूवमक प्रयत्निील हो, इस संसार में ब़िा ही दुष्कर कायम है; परन्तु ऐसे शिष्य को ढूाँढ़ शनकालना भी, िो सच्चाईपूवमक गुरु के उपदेि के अनुसार चले, अत्शधक कशठन कायम है।

अशधकांि शिष्य ऐसे उद्धत, अवज्ञाकारी तथा स्वेच्छाचारी हैं शक कोई भी आध्यात्मत्मक मागम का महान् व्यत्मि उन्ें प्रशिशक्षत करना नहीं चाहता। वे अपने गुरु को बहुत कष्ट पहुाँचाते हैं। वे गुरु के आदेिों का पालन करना नहीं चाहते। वे कुछ ही शदनों में स्वयं ही गुरु बन िाते हैं। गुरु तथा शिष्य की समस्या वास्तव में िशटल है। यशद आप सवमश्रेष्ठ गुरु को न प्राप्त कर सकें, तो ऐसे व्यत्मि को खोि शनकाशलए िो कई वषों से आध्यात्मत्मक मागम में चल रहा हो, िो कारुशणक तथा शनिःस्वाथम हो और िो आपके कल्ाण तथा शहत का शविेष ध्यान रखता हो।

साक्षात्कार-प्राप्त महात्मा दुलमभ नहीं हैं। अज्ञानी, सांसाररक बुत्मद्ध वाले व्यत्मि उन्ें सुगमतया पहचान नहीं सकते। केवल कुछ व्यत्मि ही िो िुद्ध हैं, सद्गुणों से सम्पन्न हैं, साक्षात्कार-प्राप्त महात्माओं को िान पाते हैं। वे ही उनकी संगशत से लाभ उठा पाते हैं।

साक्षात्कार-प्राप्त महात्माओं की खोि में यहााँ-वहााँ दौ़िने से क्ा लाभ ? यशद स्वयं भगवान् कृष्ण भी आपके साथ रहें, तो वे आपके शलए कुछ नहीं कर सकते िब तक आप स्वयं उन्ें पाने के अशधकारी न हों?

ईश्वर तथा संसार-दोनों की एक-साथ सेवा करना असम्भव है। आपको इनमें से शकसी एक का त्ाग करना ही होगा। आप प्रकाि तथा अन्धकार-दोनों को एक ही समय में नहीं रख सकते। यशद आप आध्यात्मत्मक सुख चाहते हैं, तो आपको शवषय-सुखों का पररत्ाग करना होगा।

यशद मेरे शिष्यों में से एक ने भी संसार-िाल से मुत्मि प्राप्त कर ली, तो मेरा िन् सफल रहा। साधकों को शिशक्षत करने तथा उन्ें आध्यात्मत्मक साक्षात्कार की ओर प्रवृत्त करने में ही मैं मानवता की सबसे ब़िी सेवा समझता हाँ। हर साधक िुद्ध तथा उन्नत हो कर आध्यात्मत्मकता का केन्द्र बन िाता है। वह अपनी शवद्वत्प्रशतभा के द्वारा सहस्रों अिुद्ध-आत्माओं को आध्यात्मत्मक रूपान्तरण एवं पुनरुद्धार के शलए अपनी ओर आकशषमत कर सकेगा।

संसार में रहने वाले साधक, शिनके पास बहुत से कतमव्य-भार हैं, गुरु के शलए प्रतीक्षा न करें। उन्ें अपनी रुशच के अनुसार इष्टदेव तथा मन्त्र को चुन कर साधना तथा प्राथमना में संलग्न हो िाना चाशहए। समय आने पर गुरु उनके शलए प्रकट हो िायेगा। गुरु से मन्त्र-दीक्षा लेना अशधक अच्छा है। गुरु से प्राप्त मन्त्र में रहस्यमयी ित्मि है।

अष्टम अध्याय

ज्ञान-यज्ञ

गम्भीर अनुभव ही अनेकानेक प्रकािनों में प्रस्फुशटत हुए हैं

धममग्रन्ों का स्वाध्याय करते समय मुख्य सन्दभों को रेखांशकत कर लेता हाँ। मैं उन बातों पर सतत शचन्तन एवं मनन करता हाँ। मैंने कशठनाइयों तथा बाधाओं पर शविय पाने के शलए प्रभाविाली तरीके ढूाँढ़ शनकाले। मैंने अपने शनिी अनुभवों को शलशपबद्ध कर शलया। हिारों साधक व्यत्मिगत रूप से अथवा पत्र-व्यवहार द्वारा अपनी समस्याओं के समाधान हेतु मेरे सम्पकम में आये। मैंने अपने अनुभव के आधार पर उन्ें उशचत आदेि तथा उपचार बतलाये। एक शवचार भी नहीं छूटता; क्ोंशक मैं सभी शवचारों को शलशपबद्ध कर लेता हाँ। मैं साधकों के

अनुभवों ंको भी बहुत महत्त्व देता हाँ। मैं सूक्ष्म शनरीक्षण करता हाँ तथा मुख्य बातों ंको दूसरे साधकों ंके शहत के शलए शलख लेता हाँ। मैं तुरन्त ही उन अनुभवों ंको शवशभन्न भाषाओं ंमें छपवा िालता हाँ और ध्यान रखता हाँ शक मेरे पत्रों,ं लेखों,ं सने्दिों ंतथा शवशभन्न भाषाओं ंकी पत्र-पशत्रकाओं ंके माध्यम से वे दूर-दूर के साधकों ंके पास पहुँच िायें।

बहुत से साधकों ंके पथ-प्रदिमन के शलए मैंने 'मन : रहस्य और शनग्रह', 'आध्यात्मत्मक उपदेि', 'अभ्यास के शलए उपदेि' आशद प्रकाशित शकये। मैं उपदेिों ंको क्रमबद्ध कर उन्ें पशत्रका या पुस्तक के आकार में प्रकाशित करता हाँ। इस प्रकार मेरे प्रकािनों ंकी संख्या बढ़ चली। एक बार िब मैंने 'योगाभ्यास' के शद्वतीय भाग के शलए बहुत से नये लेख शदये, तो प्रकािकों ंने सलाह दी शक एक ही भाग में सभी प्रकाशित होने चाशहए। १९३३ में मैंने उन्ें इस प्रकार उत्तर शदया-

"आप मेरे कायम को रोकते क्ों ंहैं? 'योगाभ्यास ३, ४, ५' इत्ाशद कई भागों ंमें प्रकाशित होने दीशिए। िब मेरे पास नये शवचार तथा नये उपदेि हैं, तो उनके प्रकािन में आपशत्त क्ों?ं मेरी आाँखें िब तक ठीक हैं तथा िब तक मेरे पास सत् के शिज्ञासु साधकों ंके शलए नये सने्दि हैं, तब तक मुझे कायम करने दीशिए। मानव-िाशत की सेवा के प्रशत मेरा इतना प्रेम है शक दृशष्ट मन्द होने के उपरान्त भी मैं योग्य शिशक्षकों ंतथा सशचवों ंके सहारे प्रकािन-कायम को चलाता रहाँगा। ईश्वर करे, यह कायम प्रगशत करे तथा इससे िगत् को सुख एवं िात्मन्त प्राप्त हो सकें!"

मेरी पुस्तकों ंमें पुनरुत्मि क्ों ं?

मैं हृदय, बुत्मद्ध, मन तथा िरीर के सवाांगीण शवकास में शवश्वास रखता हाँ। एकपक्षीय शवकास से शविेष लाभ नहीं ंहोता। मैं शवशवध धमों एवं सम्प्रदायों ंके सन्तों ंएवं ऋशषयों ंके शकसी उपदेि की उपेक्षा नहीं ंकरता। शवशभन्न रुशचयों ंएवं प्रवृशत्तयों ंके साधकों ंकी सत्वर उन्नशत के शलए मैं सभी योगों ंका सार प्रदान करता हाँ, शिसे मैं समिययोग या पूणमयोग कहता हाँ। िो उपदेि मैं देता हाँ, वह मेरे अपने अनुसन्धान तथा सहस्रों ंभिों ंके अनुभव से उद्भूत हैं।

मैं अपनी सारी पुस्तकों ंमें सवाांगीण शवकास के शलए प्रयोगात्मक साधनों ंपर बल देता हाँ। इसे कुछ लोग पुनरुत्मि-दोष करते हैं; परनु्त सचे्च साधकों ंके शलए पुनरुत्मि आवश्यक है। उपयोगी पुनरुत्मि के द्वारा वे शवषय के मूल् तथा महत्त्व को समझ लेते हैं। साधकों ंके मन में गहरी एवं अशमट छाप िालने के शलए ही इन पुनरावृशत्तयों ंका प्रयोग शकया गया है। मैं दैशनक िीवन में पालन के शलए मुख्य बातों ंकी पुनरावृशत्त करता हाँ िो अत्यन्त लाभदायक शसद्ध होती हैं। वे भौशतक प्रभावों ंसे चलायमान मन पर सुदूराघात का काम करती हैं और इच्छा-ित्मि को शवकशसत करने में भी सहायक होती हैं। इनमें प्रत्ेक व्यत्मि के शलए िात्मन्त, सान्त्वना, मुत्मि तथा पूणमता का सने्दि होता है। भिों ंके पास मेरी बहुत-सी पुस्तकें हैं; शफर भी वे नये प्रकािनों ंकी माँग िारी रखते हैं। वे प्रायः शलखा करते हैं- "आपकी पुस्तकों ंमें एक शविेषता यह है शक आपके उपदेि आध्यात्मत्मक उन्नशत के शलए रुशच पैदा करते हैं, फल-स्वरूप उस मागम में प्रवृशत्त न होने पर भी मैं कुछ उपदेिों ंपर चलने के शलए बाध्य हो िाता हाँ। ये पाठ मेरे शहताथम हैं तथा भौशतक उन्नशत के शलए भी अशत-लाभदायक हैं। आपकी पुस्तक 'मन : रहस्य और शनग्रह' के कुछ पृष्ठों ंको पढ़ते ही मैं अपने में नयी ित्मि एवं आिा का अनुभव करता हाँ।"

१९३५ में प्रकािकों ंने एक भि के पत्र को मेरे पास भेिा, शिसमें अत्यशधक पुनरुत्मि के बारे में शिकायत थी। मैंने इस प्रकार उत्तर शदया- "पुनरुत्मि को सावधानीपूवमक दूर करना चाशहए। पुनरुत्मियों ंको दूर करने के शलए आपको धममत में चाय भर कर तीन-चार रात बैठना होगा। पुनरुत्मि के भय से महत्त्वपूणम बातों ंको

न हटाइए। शिन उपदिेों ंका ओिय सांसाररक मन के ऊपर गहरा प्रभाव िालना है, उनकी पुनरुत्मि अशनवायम है। यह िगत् पुनरावृशत्त का क्षेत्र है। हम सभी को प्रसन्न नहीं ंकर सकते। गीता, उपशनषद् तथा अन्य धममग्रन् भी पुनरुत्मियों ंसे भरे पिे हैं। इनको दूर नहीं ंशकया िा सकता । शबना बारम्बार कहे प्रकृशत का रूपान्तरण नहीं ंहोता। कुछ वषों बाद िब नये संस्करण शनकलेंगे, तब पूणमरूप से कायापलट हो सकेगी-प्रत्ेक पैरा तथा वाक् बदल कर पुस्तक को सुधारा िा सकेगा–िो-कुछ भी मैंने शदया, उस सबको छाशपए। एक भी अल्प-शवराम अथवा बिन्दु को न छोशिए 1" वे भि मेरी पुस्तकों ंमें पुनरुत्मि-दोष शदखलाते हैं और साथ ही मेरे सभी प्रकािनों ंकी सूची भी चाहते हैं। अन्त में वे शलखते हैं-"यह मेरे शलए आहार तथा िीवन है।"

संसार को यह िान कर बिा आश्चयम होगा शक मैं अपनी कई पुस्तकों ंके नये संस्करण के शलए एक-साथ बहुत से प्रकािकों ंको अशधकार प्रदान कर देता हाँ। एक ही पुस्तक भारत, िममनी, त्मस्वट्िरलैंि, इंिोनेशिया तथा अमरीका के कई प्रेसों ंसे छप कर प्रकाशित होती है। मैं कम समय में ही अशधक काम करना चाहता हाँ। १९३४-३६ में शलखे गये मेरे पत्रों ंसे प्रेस के गशतिील काम कराने की मेरी पद्धशत स्पष्ट हो िायेगी :

"मैं बीस शदन तथा दि शदन के भीतर ही प्रकािन चाहता हाँ। क्ा आप शनरन्तर तथा िीघ्र काम कर सकते हैं? क्ा आप तीन-चार पुस्तकें एक ही साथ छाप सकते हैं? िीघ्र कायम-पूशतम हेतु कई प्रेसों ंको लगाइए। एक प्रेस पर शनभमर मत रशहए। ऋशषकेि के छोटे प्रेस से शनरन्तर काम शलया िा रहा है। व्यय की शचन्ता न कीशिए। शबल तो चुकाये िायेंगे ही–ल्दी या देर में।"

"पुस्तक को िीघ्र ही समाप्त करने के शलए कई प्रेसों ंको काम दे िाशलए। प्रेस के लोग, सुनार तथा लोहार एक ही श्रेणी के हैं। वे बहुत धीरे-धीरे आराम से काम करते हैं। वे अपने वचन पर शटकते नहीं।ं"

मेरा लक्ष्य है िीघ्र काम तथा आध्यात्मत्मक ज्ञान का सत्वर प्रसार । मेरे दूसरे पत्र में यही संकेत शकया गया है।

सत्वर कायम ही मेरा आदिम है

मैं अपने प्रकािनों ंके प्रशत िरा भी बन्धन नहीं ंरखता। कोई भी अच्छी बात तुरन्त पाठकों ंतक पहुाँच िानी चाशहए, शिससे उनका तत्क्षण आध्यात्मत्मक कल्ाण हो सके। मैं पाठकों ंको दूसरे प्रकािन के शलए तैयार होने तक प्रतीक्षा करवाना नहीं ंचाहता। ज्यों–ही नये शवचार उठते हैं, त्ों–ही शिस पुस्तक की छपाई चल रही होती है, उसी के अन्त में उन्ें सथान दे देता हाँ। इसकी भी शचन्ता नहीं ंकरता शक उन शवचारों ंका पुस्तक के शवषय के साथ सीधा सम्बन्ध है या नहीं ंऔर न िब्ों ंकी बारीकी से परख करने में ही अमूल् समय नष्ट करना चाहता हाँ।

"छपाई की गलशतयों ंकी शचन्ता न कीशिए। गलशतयों ंसे आप न िरें। यशद प्रूफ आप मेरे पास भेि दें, तो मैं िुद्ध कर दूाँगा। पुस्तक को १२५ पृष्ठ तक ही सीशमत न करें। यशद कोई अच्छा शवषय है, तो उसे पुस्तक में सथान दीशिए, तथा पुस्तक के मूल् में कुछ आने की वृत्मद्ध कर दीशिए। पुस्तक में २०० या ३०० पृष्ठ हो िायें, तो क्ा हाशन है? आप अच्छी एवं प्रामाशणक पुस्तकों ंके प्रकािन से िगत् की सहायता कर सकते हैं।"

प्रिंसनीय पुस्तकों ंकी प्रिंसा करने में मैं नहीं ंशहचकता हाँ। "योगासन पुस्तक बिी सुन्दर है। यद्यशप बािार में बहुत-सी पुस्तकें हैं, शफर भी इस क्षेत्र में इसकी अपनी शविेषता है।"

शवस्तार पर ध्यान देना

शवस्तारपूवमक शनदेि देने में भी मैं बहुत सावधान हाँ।

"आप ॐ (शचत्र) पर भी ध्यान की शिक्षा दे सकते हैं। यह सगुण तथा शनगुमण-दोनों ंप्रकार का ध्यान है। कुछ सुन्दर ॐ शचत्र छपवा लीशिए तथा धारणा एवं ध्यान पर कुछ उपदेि भी नीचे शलख ि़ाशलए। उसके चारों ं ओर महावाक्ों ंको भी रत्मखए। शकसी पृष्ठ पर 80 (30 छपवा लीशिए। िो िप-माला पसन्द नहीं ंकरते, वे इस पृष्ठ को पढ़ें।"

* * * * *

"ब्रह्मरन्ध्र पर शवसृतृत लेख भेिा िा रहा है। यह पयामप्त है। पद्मदल, शनबोधक-अशग्न, शनवामणर्-त्मि इत्ाशद साधक को शविेष लाभ नहीं ंपहुाँचा सकते। ये सब तो उनके शलए कुछ भी अथम नहीं ंरखते। ये सब आध्यात्मत्मक गूढ़ तत्त्व हैं। शकसी अन्य पुस्तक से कुछ भी न लीशिए। मैंने िो कुछ भी शलख शदया है, वह पयामप्त है। शकस अन्य सथल
से शवषय-वसुतु को ले कर पुस्तकों ंकी उपयोशगता नष्ट न कीशिए।"

* * * * *

मैं ब़्ी सावधानीपूवमक इस पर शनगरानी रखता हाँ शक मेरी पुस्तकें शकस प्रकार प्रकाशित हो रही हैं। कभी-कभी प्रकािकों ंने कुछ अंिों ंको, िो उनके अनुसार उपयुि नहीं ंथे, शनकाल देना चाहा। अतः शनम्नांशकत पत्र में मैंने उन अंिों ंकी महत्ता पर बल देते हुए उन्ें आदेि शदया है शक लेख की ित्मि को बनाये रखने में वे सावधान रहें। भाषा को बदलने से उस ित्मि के नष्ट हो िाने की आिंका है। मैं बहुत अशधक भूल-सुधार एवं सम्पादन को भी पसन्द नहीं ंकरता।
"आप कुछ अंिों ंको दूर कर सकते हैं; परन्तु याद रत्मखए शक भाषा अथवा िैली मनुष्यों ंपर प्रभाव नहीं ंिालती, अशपतु उनके पीछे की ित्मि ही आवश्यक है। भाषा को सुधारने का प्रयास करते समय इस ित्मि को बनाये रखना होगा। पररवतमन लाते समय आपको लेखक के शवचारों ंपर शचन्तन कर लेना होगा। केवल दािमशनक िैली एवं भाषा की सिावट से कोई सुधार नहीं ंआ सकता। लेखक की ित्मि को कभी भी नहीं ंखोना चाशहए। प्रकािनों ंमें सुधार लाते समय इस पर ध्यान रत्मखए।"

शनम्नांशकत शवचार से आपको मालूम हो िायेगा शक मैं अचे्छ प्रकािन को शकतना पसन्द करता हाँ :
"भूशमका-सशहत पुस्तक बहुत ही सुन्दर बन प़्ी है। आप प्रेस से आलोचना की आिंका कर सकते हैं। यह गलत कल्पना है। कुछ समाचार-पत्र इसकी प्रिंसा करेंगे। यशद आप आकषमक शवज्ञापन देंगे, तो इसकी प्रशतयााँ तुरन्त शबक िायेंगी। वेदान्त-अभ्यास के साथ वेदान्त-अध्ययन के शलए यह अच्छा समिय रहेगा।"

* * * * *

"योगासन के प्रथम तथा शद्वतीय संस्करण में ब़्ा अन्तर है। आपने 'पररत्मच्छन्न आनन्द, शबम्ब आनन्द' आशद संसृकृत ि़ब्ों ंको हटा शदया है। संसृकृत िब्ों ंमें शविेष ित्मि तथा अथमगाम्भीयम है। आपने समालोचना के भय से संसृकृत ि़ब्ों ंको हटा शदया है। भशवष्य में कृपया एक िब् भी न हटाइए। संसृकृत िब्ों ंमें ित्मि, सौन्दयम तथा गररमा है। इनसे शवचार-प्रवाह में अल्प मात्र भी रुकावट नहीं ंआती।"

सवामशधकार सुरशक्षत रखने में आसत्मि नहीं ं

मैं प्रकिाकों ंसे सवामशधकार सुरशक्षत रखने की अपेक्षा नहीं ंरखता । त्वररत कायम के शलए मैं अपनी पुस्तकों ंके कई संस्करण शवशभन्न भाषाओं ंमें एक-साथ ही प्रकाशित करने का आदेि देता हाँ। प्रकिाकों ंसे कुछ भी प्रशतदान की माँग नहीं ंकरता। वे मुझे स्वत्व-ि्ुल्क दें या न दें; मैं सभी प्रकिाकों ंको शवश्व-भर में व्यापक प्रचार के शलए अपनी पुस्तकें छपवाने की अनुमशत दे िेलता हाँ। साधारणतिः वे एक हिार प्रशतयों ंपर १०० प्रशतयााँ मुझे देते हैं। मैं उन प्रशतयों ंको बेच कर लाभ नहीं ंउठाता। मैं उन प्रशतयों ंको सभी प्रशसद्ध पुस्तकालयों ंतथा िैक्षशणक और धाशममक संसथाओं ंमें शवतररत कर देता हाँ। समाचार-पत्रों ंमें भी समालोचना के शलए उन्ें भेिता हाँ। इस प्रकार प्रचार-कायम समुशचत रूप से हो पाता है; प्रशतयााँ आसानी से शबक िाती हैं तथा प्रकिाकों ंको लाभ होता है। मैं तो सभी के लाभ की कामना रखता हाँ।

मेरा ध्येय ज्ञान का प्रसार है। शहमालय के प्रदेि में गंगा के तट पर एक छोटे कुटीर में बैठ कर मैंने सैकड़ों ंउपयोगी पुस्तकें प्रकाशित की हैं, शिनका प्रसार सारे संसार में शवशभन्न भाषाओं ंमें हो रहा है। मुझमें अथम-साधना की कामना नहीं ंथी; यही कारण है शक मैं ऐसा करने में समथम बन सका । मेरे उदार शवचारों ंके कारण, मिमनी, त्मस्वट्ूरलैंि, अमरीका तथा इंिोनेशिया िैसे देिों ंके बहुत से प्रकिाक आकशषमत हुए हैं। वेदान्त िैसी उच्च दिमन-सम्बन्धी अमूल् पुस्तकों ंको कुछ प्रकिाक प्रकाशित करना नहीं ंचाहते। वे मैशिक, चमत्कार तथा योग पर पुस्तकें प्रकाशित कर अशधकाशधक लाभ उठाना चाहते हैं। वेदान्त तथा स्वास्थ्य-सम्बन्धी ग्रन् धीरे-धीरे ही शबकते हैं; अतिः प्रकिाक गण उनमें शविेष अशभरुशच नहीं ंरखते । अतिः मैंने स्वयं ही उन्ें प्रकाशित करने का शवचार शकया। भावी पीशढ़यों ंके लाभ तथा बहुमूल् पुस्तकों ंकी रक्षा के शलए मैं सभी पुस्तकों ंके सवामशधकार को शदव्य िीवन संघ अथवा योग-वेदान्त अरण्य अकादमी तक ही सीशमत रखता हाँ। शफर भी मैं दूसरों ंको भी पुस्तकें प्रकाशित करने की अनुमशत प्रदान करता हाँ। यद्यशप मैं ग्रन् की शबक्री के अनुसार स्वत्व-ि्ुल्क की माँग नहीं ंकरता, शफर भी मैं अपने प्रकिाकों ंसे नम्रतापूवमक कुछ प्रशतयााँ शनिःिुल्क शवतरण के शलए माँग लेता हाँ। वे प्रत्ेक हिार पर १०० या १५० प्रशत उदारतापूवमक दे देते हैं। रायल्टी की प्रशतयों ंको मैं 'गणेि-पूिा' कहता हाँ। १९३६ में मैंने एक भारतीय प्रकिाक को शनम्नांशकत पत्र शलखा :

"कृपया गणेि-पूिा की प्रशतयों ंकी याद रत्मखए। यह आपके लाभ के शलए है। िब कभी कोई वृक्ष फल देता है तो पहला फल ईश्वर या संन्यासी को प्रदान करते हैं; तभी मनुष्य को सफलता तथा सम्पशत्त प्राप्त होती है। गणेि-पूिा की प्रशतयों ंके शवषय में भी यही बात है। प्रकिाक इस लोक में तथा परलोक में ऐश्वयम प्राप्त करेगा। मैं अपनी पुस्तकों ंके प्रचार के शलए उन प्रशतयों ंका उपयोग करता हाँ।"

मुझे इस बात में बड़ी प्रसन्नता है शक सारी पुस्तकें अकादमी प्ेरस में ही छपें; क्ोंशक यहााँ मुझे पूणम स्वतिता है। प्ेरस से पुस्तकों ंके शनकलते ही मैं सभी प्रशतयों ंको शनमूमल् ही आश्रमवाशसयों,ं दिमनाशथमयों,ं याशत्रयों ंआशद में बााँट देता हाँ तथा सभी भिों,ं शदव्य िीवन संघ की िाखाओं ंऔर धाशममक एवं शिक्षा-सम्बन्धी संसथाओं ंमें िाक द्वारा भेिवा देता हाँ। मैं शनत्-प्रशत कायामलय की सारी अलमाररयों ंको खाली कर देता हाँ, शफर भी प्ेरस से नयी-नयी पुस्तकें शनकलती रहती हैं। आिकल सारे भारत तथा हांगकांग में बहुत से भि हैं िो मेरी पुस्तकों ंको बहुत बड़ी संख्या में छपवाते तथा सभी प्रशतयों ंको शवतरणाथम मेरे पास भेि देते हैं। िब भि गण प्रकािन-कायम अथवा आश्रम में साधकों ंके व्यय अथवा अस्पताल में रोशगयों ंके सहायताथम धमम-दान भेिते हैं, तब मेरी प्रसन्नता की सीमा नहीं ंरहती।

लाभ के प्रशत मेरा दृशष्टकोण

एक बार एक प्रकिाक के साथ शहसाब के सम्बन्ध में कुछ मतभेद उठ ख़िा हुआ था। मैंने अपने शिष्य को िान्त रहने का आदेि शदया। मेरे कुछ पत्रों ंसे आपको व्यवसाशययों ंके प्रशत मेरे दृशष्टकोण का ज्ञान होगा :

"िान्त रशहए। कभी भी क्षोभ न कीशिए। शविाल हृदय तथा गम्भीर बशनए। सारा िगत् आपका, आपका रीर तथा आपका घर है। साक्षी बशनए। देत्मखए।"
"झग़िा न कीशिए। सभी हालातों ंमें नम्र, शिष्ट तथा प्रसन्न रशहए। रुपया कुछ भी नहीं ंहै। प्रकिाकों ंके साथ शमत्रवत् व्यवहार कीशिए। शनभमय बशनए । शहसाब के शवषय में झग़िा न कीशिए। सज्जन बशनए। यशद वे गलती कर रहे हैं, तो उनको भूल बतला दीशिए। यशद वे शफर भी सुधारना नहीं ंचाहते, तो मूक रशहए। भले ही भारी क्षशत उठानी प़िे, शफर भी सारी बातों ंकी उपेक्षा कर दीशिए। अपने पत्र में कभी भी कटु िब्दों ंका प्रयोग न कीशिए। प्रत्ेक पंत्मि में शिष्टता तथा नम्रता का भाव भरा रहना चाशहए। न्यायालय में गये शबना ही शहसाब तय कर लीशिए। संन्यासी की भाँशत काम कीशिए।"

नवम अध्याय
िीवन का आदिम

िीवन-दिमन

सम्यक् िीवन यापन करना ही दिमन का उद्देश्य है। सम्यक् िीवन का अथम उसकी पररभाषा पर शनभमर करता है। यह दुबमलताओं ंसे रशहत ज्ञानमय िीवन है; क्ोंशक दुबमलतामय िीवन तो अदािमशनक िीवन है। दिमन न तो बौत्मद्धक शवलास है और न कोरा पात्मण्डत् ही, िो संसार के अनुभवों ंकी उपेक्षा करता हो। यह शवद्वत्ता का चमत्कार नहीं ंऔर न शचन्ता-रशहत मन की उ़िान है, वरन् दिमन िागशतक अनुभव के तथ्यों ंका शववेकपूणम शवश्लेषण तथा इस आधार पर शनशदध्यासन अथवा मनन के द्वारा शकसी शनशश्चत वैज्ञाशनक शसद्धान्त पर शनभमर करता है, शिससे मनुष्य अपने शवशभन्न प्रकार के िागशतक कारणों ंको शनयत्मित रख सके। दिमन पूणम िीवन-एक प्रकार का ऐसा िीवन शबताने की कला है िहााँ साधारण दृशष्टकोण का अशतक्रमण हो िाता है, िो आत्मस्तत्व मात्र का साक्षात्कार ही है।

मैं शिस दिमन की शिक्षा देता हाँ वह न तो स्वप्नात्मक, कल्पनावादी, शवश्वशनषेधक भ्रात्मन्त का ही शसद्धान्त है और न मानववाद के अनुसार सथूल िगत् की सत्ता का ही समथमक है। यह तो िगत् के ईश्वरत्व, मनुष्य की आत्मा का अमृतत्व, आत्मा की परमात्मा के साथ एकता तथा शवश्व की हर वसुतु का स्वरूपतिः ब्रह्म से, िो एकमेव सत् है, एकता का प्रशतपादन करता है। वेदान्त यद्यशप अशतभौशतक िगत् का दिमन है, शफर भी यह िगत् की मममस्पिी एवं दयनीय अवसथा की उपेक्षा नहीं ंकरता और न तो व्यावहाररक िगत् की ओर उनुख िरीर तथा मन का शनषेध ही करता है।

पूणम शवकास

एक ही ब्रह्म अथवा परमात्मा िगत् के शवशभन्न रूपों ंमें प्रकट होता है िो उनकी अशभव्यत्मि के शवशभन्न क्रम अथवा अंि हैं, अतिः साधक को पहले शनम्न अशभव्यत्मि के प्रशत अपनी श्रद्धांशिल अशपमत करनी होगी और उसके बाद ही वह उन्नत अशभव्यत्मि में अपना पद-शनक्षेप कर सकता है। सुदृढ़ स्वास्थ्य, सूक्ष्म बुत्मद्ध, गहन ज्ञान, प्रबल संकल्प तथा नैशतक पूणमता-ये सब वेदान्त के अनुसार पूणमता-प्रात्मप्त के शवशभन्न पहलु हैं। मैं शनम्न प्रकृशत के सवाांगीण शनयिण पर िोर देता हाँ। वेदान्त के उपदिे योग, भत्मि अथवा कमम के शवरोधी नहीं ंहैं। ये सब एक ही पूणम अनुभव के शवशभन्न घटक हैं।

यथा-व्यवसथा का गुण रखना, सभी वसुतुओं ंमें अच्छाई के दिमन करना तथा प्रकृशत के सारे तत्त्वों ंको व्यत्मि की आध्यात्मत्मक उन्नशत के शलए उपयोग में लाना, मानवी ित्मियों ंके समियात्मक शवकास के द्वारा आत्म-साक्षात्कार के मागम को प्रिस्त करना-ये ही कुछ प्रधान घटक हैं, शिनसे मेरे िीवन-दिमन का शनमामण होता है। सभी से प्रेम करना तथा सभी में ईश्वर के दिमन करना, सबकी सेवा करना, क्योंशक ईश्वर ही सब है, पूणमता के अनुभव में सबका ईश्वर के साथ तादात्म्य-सम्बन्ध का साक्षात्कार करना-ये ही मेरे प्रमुख उपदिे हैं। मैंने अपने सारे लेखों ंमें चेतना के भौशतक, प्राशणक, मानशसक तथा बौत्मद्धक स्तरों ंपर शविय पाने के शलए बहुत से उपाय बतलाये हैं शिनसे साधक ब्रह्म-साक्षात्कार के महान् लक्ष्य की ओर शबना प्रशतबन्ध के अग्रसर हो सके। वेदान्त वह दिमन तथा िीवन-मागम है िो आध्यात्मत्मक साक्षात्कार, अमर सवमव्यापक आत्मा के अपरोक्ष अनुभव–हााँ यह िगत् आत्मा के अशतररि अन्य कुछ भी नहीं ंभासता का उपदिे देता है। फलतिः साक्षात्कार-प्राप्त ज्ञानी 'सवमभूतशहते रतािः' सारे िगत् का ही संरक्षक बन िाता है।

मेरा मत

प्रत्येक व्यत्मि अथवा रूप में आत्मा को देखना, सवमत्र सवमदा तथा िीवन की सभी पररत्मसथशतयों ंमें ब्राह्मी चैतन्य का अनुभव करना, प्रत्येक वसुतु को आत्मा के रूप में देखा, सुनना, चखना, सूाँघना अथवा अनुभव करना ही मेरा मत है। ब्रह्म में िीना, ब्रह्म में िशवत होना तथा ब्रह्म में शवलीन हो िाना-यही मेरा मत है। ब्रह्म के योग में त्मसथर रहना; हाथ, मन, इत्मिय तथा िरीर को मानव-सेवा में लगाना; भिों ंको प्रोत्साशहत करने के शलए भगवान् के नामों ंका गान करना, सचे्चे साधकों ंको उपदिे देना; पुस्तकों,ं पररपत्रों,ं पत्रों,ं पशत्रकाओं ंतथा भाषणों ंके द्वारा ज्ञान का प्रचार करना-यही मेरा मत है।

शवश्व-बनुधु एवं शवश्व-शहतैषी बनना, गरीब, अनाथ, असहाय तथा पशतत िनों ंका शमत्र बनना ही मेरा मत है। बीमार व्यत्मियों ंकी सेवा, सहानुभूशत, प्रेम तथा सावधानी के साथ उनकी िुशूरूषा करना, शनरािों ंको प्रोत्साशहत करना, सभी में सुख एवं ित्मि का संचार करना, प्रत्येक प्राणी के साथ एकता का अनुभव करना तथा सभी के प्रशत समदृशष्ट रखना-यही मेरा मत है। मेरे मत में न तो सन्त हैं और न पापी, न तो शकसान हैं और न महाराि़ा, न तो

शभकुषुक हैं और न सम्राट्, न तो शमत्र हैं और न ितुरु, न तो पुरुष हैं और न स्त्री, न तो गुरु हैं और न चेला। सब ब्रह्म ही है। सब सत्मच्चदानन्द है।

ित्मि तथा महान् कायम का रहस्य

१९५८ में मैं ७२ वषम की अवसथा का हाँ। मैं अपने को सदा कायम में संलग्न रखता हाँ। मैं सदा सुखी हाँ। मैं अशधक काम कर सकता हाँ। मैं आश्रम के सैक्रों ंसाधकों ंकी व्यत्मिगत देख-रेख करता हाँ तथा शदव्य िीवन संघ, योग-वेदान्त अरण्य अकादमी और सामान्य शचशकत्सालय की व्यवसथा करता तथा पत्र-व्यवहार के द्वारा दूर-दूर दिें ंके साधकों ंका पथ-प्रदिमन करता हाँ। मुिणालय की ओर तथा उपयोगी पुस्तकों ंको शवद्याशथमयों, ं पुस्तकालयों ं तथा धाशममक संसथाओं ंमें बााँटने की ओर शविेष ध्यान देता हाँ। मैं और अशधक काम कर सकता हाँ। ईश्वरीय चैतन्य को सदा बनाये रखना ही मेरे प्रबल कायम तथा अबाध ित्मि का रहस्य है।

अपने दृशष्टकोण को बदल िाशलए तथा सदा सुखी रशहए। सवमत्र िुभ के दिमन कीशिए। आनन्द-शवभोर हो नृत् कीशिए। मन को ईश्वरीय शवचारों ंसे सनूतृप्त कर िाशलए। आप तत्क्षण ही आन्तररक आध्यात्मत्मक बल का अनुभव करेंगे। यह ित्मन्त अवणमनीय है। मन को अन्तमुमखी, एकाग्र तथा त्मसथर बनाने के शलए शकसी भी साधना को अपनाइए। इत्मियों ंपर शनयिण रत्मखए। सदा सावधान रशहए। अटूट श्रद्धा रत्मखए। संकल्प–ित्मि का शवकास कीशिए, अन्यथा शवक्षेप तथा आलस्य आपको दबायेंगे।

प्राथमनाओं ंद्वारा उपचार

सारे ि गत् में िाक्टर लोग गरीबों ंके ऊपर तरह-तरह की औषशधयों ंका प्रयोग करते हैं। िाक्टर ि ब तक स्वाथम साधन तथा अशधकाशधक धन कमाने के शलए काम करते हैं, तब तक सथायी रूप से रोग शनवारण कैसे हो? आयुवेशदक प्रणाली में कुिल वैद्य शहमालय की ि़ि़ी-बूशटयों ंसे असली औषशध का शनमामण करते हैं। वे रोशगयों ंकी
नि़ी का अध्ययन कर रोगों ंको पहचान लेते तथा सथायी रूप से रोग शनवारणाथम िित्मिाली औषशधयााँ देते हैं। रोशगयों ंको भी प्राकृशतक साधनों ंका सहारा लेना होगा तथा अनुकूल आहार करना होगा। उन्‌ शनपुण िाक्टरों ंके
आश्रिम में परशिचालनद होगमान्य शचशकत्सालय' में शचशकत्सा के सभी साधनों ंका समिय है। यहााँ शचशकत्सा की सभी प्रणाशलयों ंके शनपुण शविेषज्ञ हैं। इसके अशतररि मुझे मि–ित्मि तथा ईश्वर-कृपा में अटूट शवश्वास है। शवश्वनाथ-मत्मन्दर में शविेष प्राथमनाओं ंके द्वारा सुदूर दिें ंके लोगों ंको भी असाध्य बीमाररयों ंसे चमत्कार के समान मुि होते मैंने देखा है। प्राथमना द्वारा उपचार करने का मैं महान् शहमायती हाँ। मि–ि तथा प्राथमना से रोग दूर हो िाते हैं। इनके पररणाम आश्चयमिनक होते हैं। ईश्वर का नाम इतना प्रभाविाली है। मैं इसे 'नामोपैथी' कहता हाँ।

दिम अध्याय
आध्यात्मत्मक प्रगशत के शलए मेरा तरीका
अनासि परनुतु सावधान

मेरे कुटीर में सैक़िों ंबहुमूल् पुस्तकों,ं वसुतुओं ंतथा वस्त्रों ंसे भरी हुई बहुत-सी पेशटयााँ हैं। मुझे ठीक-ठीक यह भी ज्ञात नहीं ंहै शक शकस पेटी में क्ा है? न तो मेरे पास कोई कुंिी ही है। मैं कुछ भी 'गुप्त' नहीं ंरखता। मैं कुछ भी शछपा कर नहीं ंखाता। मैं ऐसा वैरागी होने का बहाना नहीं ंकरता िो स्वयं तो खाली हाथ रहते हैं; परनुतु दूसरों ंको अपने शलए रुपये बटोरने का आदिे देते हैं। यात्रा में मैं दो या तीन िेबों ंमें पयामप्त रुपये रख लेता था और िो लोग मेरे साथ िाते थे, उन्ें मैं रुपयों ंसे भरी थैशलयां अलग रखने के शलए देता था।

मैं फाउन्ेटेन पेन, चश्ेमे, स्वाध्याय की पुस्तकें तथा महापुरुषों ंतथा भिों ंसे प्राप्त शवशभन्न वसुतुओं ंको ब़िी सावधानी के साथ रखता हाँ। कई वषम पहले टहलने के शलए शनकलते समय कुटीर में ताला बन्द कर कुंिी को अपनी धोती के एक छोर में बााँध लेता था। मैं स्वयं फटे-पुराने कोट भले पहनूाँ; परनुतु दूसरों ंको अचे्छे वस्त्र प्रदान करता था। मैं ऋण की शचन्ता नहीं ंकरता। मुझे ईश्वरीय भण्डार से आवश्यक सहायता स्वतिः प्राप्त हो िाती है। मैं पग-पग पर ईश्वर की कृपा का अनुभव करता हाँ। मैं सदा सभी नाम-रूपों ंके पीछे ईश्वर की सत्ता का अनुभव करता हाँ।

आिीवन साधना

साधु तथा योगी िन कुछ काल तक साधना तथा स्वाध्याय करते हैं; परनुतु थोि़ा नाम तथा यि के शमलने पर ही अपनी साधना छोि़ बैठते हैं। यह भारी भूल है। यही उनके पतन का कारण है। साधुओं ंतथा महात्माओं ंको िीवन के अत्मन्तम क्षण तक साधना करते रहनी चाशहए। तभी ईश्वरीय चैतन्य को बनाये रखना सम्भव होगा। दूसरों ं के शलए भी यह सुन्दर उदाहरण एवं प्ेरेरणा का स्रोत होगा। साधु को बोलने तथा प्रचार करने की आवश्यकता नहीं।ं उसका िीवन ही स्वतिः वह ग्रन् है िो िगत् को प्रकाशित करेगा। अि भी मैं अपने सभी पत्रों ंमें 'ॐ ॐ ॐ' तथा 'हरर ॐ तत् सत्' शलखा करता हाँ। अपने पत्र का आधा पृष्ठ में मि अथवा दिामशनक शवचारणे से भर िलेता हाँ। साधकों ंके प्रशत पत्रों ंमें कुछ शलखने से पहले मैं मि अवश्य शलख लेता हाँ।

चौबीस घण्ों ंके अन्दर मैं पााँच या छह प्रकार की साधना कर लेता हाँ–ि, ध्यान, आसन एवं प्राणायाम-सशहत व्यायाम, पूिा, स्वाध्याय, लेखन-कायम तथा िगत् की सेवा, महात्माओं,ं गरीबों ंतथा बीमारों ंकी सहायता। इस प्रकार मैं अपने मन को सवमदा शदव्य चैतन्य से अनुप्राशणत रखता हाँ। मैं आराम तथा शिशथलन के साथ प्राणायाम का सुन्दर समिय रखता हाँ। मैंने इस तरह ३५ वषम ऋशषकेि में शबताये हैं तथा प्रचुर-रूप से आध्यात्मत्मक िित्मि एवं बल प्राप्त शकया है। मेरे स्वास्थ्य का स्तर ऊाँचा है। मैं प्रशत क्षण िात्मन्त तथा सुख का उपभोग करता हाँ। मैं अपने कुटीर से एक घण्े के शलए प्रातिः समय बाहर शनकलता हाँ तथा दूर सथानों ंमें रहने वाले भिों ंका शचन्तन कर शलया करता हाँ, शफर भी मैं अनुभव करता हाँ शक प्रशतशदन लगभग दि घण्े काम कर सकता हाँ। शनयशमत साधना तथा ईश्वर की कृपा ही इसका रहस्य है।

इतने फोटो क्ों ?

पशवत्र मत्मन्दरों के व्यसथापक लोगों को मूशतमयों के फोटो नहीं लेने देते। बदरी तथा केदार में मत्मन्दरों के अन्दर लोगों को कैमरा ले िाने की अनुमशत नहीं देते। यह आश्चयमिनक बात है। कुछ भारतीय साधु तथा महात्मा गण अपने फोटो नहीं लेने देते। वे समझते हैं शक ऐसा करने से उनकी आध्यात्मत्मक ित्मि का हास हो िायेगा। मैं इन बातों में िरा भी शवश्वास नहीं करता। मैं हर व्यत्मि को उसकी इच्छा के अनुसार फोटो लेने देता हाँ। बैठते हुए, दौैते हुए, टहलते हुए, बातचीत करते हुए, खाते हुए, गंगा में स्नान करते हुए, खेलते हुए, ध्यान, स्वाध्याय अथवा मत्मन्दर में पूिा के समय शकसी भी अवसर पर मेरा फोटो ले सकते हैं। भि गण शचत्र के द्वारा प्रेरणा ग्रहण करते हैं। शकताबों तथा पशत्रकाओं में शचत्र रहने से उनका आकषमण बढ़ िाता है। मैं िरा भी रोक नहीं रखता। मैं तो प्रत्ेक वसुतु में भलाई को ही देखता हाँ।

सभी दिशों से ब़िे-ब़िे लोग इस आश्रम में आते हैं। संसार के सभी भागों से सच्चे साधक आ कर यहााँ पर कुछ महीनों अथवा कुछ वषों तक मेरे साथ ठहरे रहते हैं। वे अपने साथ मेरा फोटो त्मखंचवाना चाहते हैं। मैं क्ों अकारण उनको अप्रसन्न बनाऊाँ? शवद्याशथमयों के वगम गरशमयों की छुशट्टयों में यहााँ आ कर ऋशषकेि में ठहरते हैं तथा वे मुझे बीच में रख कर एक सामूशहक फोटो लेते हैं। मेरा फोटो संसार के महापुरुषों, ऋशषयों तथा सन्तों, भिों, आश्रम के साधकों तथा सेवकों, अस्पताल के बीमारों तथा सूकूल के बच्चों के साथ शलया गया है। मेरा फोटो सूट तथा हैट के साथ, लाँगोटी तथा ओवरकोट के साथ, सूकूल-शिक्षक की भााँशत पग़िी के साथ, मोटरकार में, वायुयान में, रामेश्वरम् में बैलगा़िी पर (१९५० ई.) तथा १९५३ में रि़िकी में साइशकल-ररक्शा पर शलया गया है। मैं फोटो त्मखंचवाते समय महारािा, भिों या रेलवे प्लेटफामम के कुशलयों, शहमालय के महात्माओं तथा आश्रम के मेहतरों में कोई भी भेद नहीं रखता। मैंने आश्रम के बन्दरों, शबत्मल्लयों, कुत्तों, मछशलयों तथा हाशथयों और चीतों के साथ फोटो त्मखंचवाये हैं। मैं इस पर िरा भी शवश्वास नहीं करता शक बुरी शनगाह के कारण मेरी आध्यात्मत्मक ित्मि कम हो िायेगी। मैं तो इस बात का ध्यान रखता हाँ शक िगत् शकतना लाभ उठायेगा। मैं अपने शनकट के लोगों को प्रसन्न तथा सुखी देख कर आनत्मन्दत होता हाँ।

आत्म-शनभमरता

मैं स्वयं ही कमरा साफ करना, गंगा से पीने के शलए पानी लाना, कप़िों तथा बरतनों को साफ करना, शभक्षा के शलए क्षेत्र को िाना आशद-आशद अपने सारे कायों को करता था। मैं स्वयं अपने लेखों तथा साधकों के शलए पत्रों को टाइप करता था। मैं सावधानी के साथ पैकेट बना कर उनको साधकों के शलए िाक द्वारा भेिा करता था। मैं कभी भी साधकों पर शनभमर नहीं था। मैं कभी भी ऐसा पसन्द नहीं करता था शक वे लोग बारम्बार मेरे कमरे में आ कर मेरे दैशनक कायमक्रम में शवघ्न िालें। यात्रा पर शनकलने पर मैं स्वयं ही अपना सामान ढोता था। िब कुली मेरे पत्रों तथा शकताबों के भारी गट्ठरों को ले िाते, तो मैं उनको उदारता के साथ पयामप्त पैसे शदया करता था। मैं उन धनी आदशमयों पर खेद करता हाँ िो शक प्लेटफामम पर दो आने के शलए कुशलयों के साथ झग़िा करते हैं।

आश्रम के कायों के बढ़ िाने पर मेरे पास इस प्रकार के कायों के शलए समय नहीं रहा। इनमें से कुछ कायों की देख-भाल के शलए मुझे कुछ सच्चे साधक भी शमल गये। शनष्काम सेवा के द्वारा शचत्तिुत्मद्ध भी होती है। अतः मैंने उनको इन कायों को करने तथा रोशगयों और दुःत्मखयों की सेवा करने की अनुमशत दे दी। मैं आश्रमवाशसयों तथा अशतशथयों की आवश्यकताओं की देख-रेख सावधानी के साथ करता था। मैं स्वयं इस बात का ध्यान रखता था शक उनके पास लालटेन (उस समय शबिली का प्रबन्ध न था), चारपाई, शबछावन तथा अध्ययन के शलए पुस्तकें उनके कमरे में हैं या नहीं तथा उनको समय पर चाय, दूध तथा भोिन शमलता है या नहीं? अब तो

आश्रम में सैक़िों ंसाधक हैं। सारी चिीं व्यवत्मसथत रूप से स्वतिः ही संचाशलत होती हैं। मैं मौन बैठ कर देखता तथा ईश्वर की कृपा का आनन्द उठाता हाँ। मैं कायम के प्रते्क शवभाग का शनरीक्षण करता हाँ। साथ-ही-साथ सभी सदस्यों ंको आदिे देता तथा सब शवभागों ंको योग्य व्यत्मियों ंके अधीन रख देता हाँ। शिनके पास योग्यता नहीं ंहै, वे लोग भी कुछ ही शदनों ंमें अपने काम में दक्ष हो िाते हैं; क्ोंशंक मैं उनको पूणम स्वतिता देता हाँ तथा उन पर पूरा उत्तरदाशयत्व िाल देता हाँ। इसके साथ ही मैं उनमें अपना पूरा शवश्वास भी रखता हाँ।

प्रते्क वसु्तु के पीछे एक उदे्देश्य है

मैं स्वभावतिः ही गम्भीर हाँ। मैं साधना, स्वाध्याय तथा सेवा में संलग्न रहता हाँ। मेरी एकाग्रता तथा िात्मन्त में कुछ भी व्यवधान नहीं ंिाल सकता। मैं सभी पररत्मसथशतयों ंमें सुखी रह कर अपने कायों की सफलतापूवमक देख- रेख करता हाँ। कभी-कभी अवसन्नों ंको उत्साशहत करने तथा उदासों ंको प्रसन्न बनाने के शलए मैं शवनोदी ानि प्रिता हाँ। मैं अपने साधकों ंतथा भिों ंके साथ हाँस कर तथा खेल कर उन्ें बच्चों ंके समान ही हाँसा सकता हाँ; परनु्तु प्रते्क हाँसी तथा शवनोद के पीछे एक उदे्देश्य होता है। मैं प्रते्क वसु्तु की एक सीमा रखता हाँ। मेरे साथ के लोगों ंकी उन्नशत के शलए प्रते्क िब् तथा कायम एक शनशश्चत उदे्देश्य रखता है। शवनोद तथा हाँसी के सहारे, शबसु्कुट तथा फल देते समय मैं अपने साधकों ंकी कमिोररयों ंका पता लगा लेता हाँ तथा उन्ें उन कमिोररयों ंतथा दोषों ंको दूर करने का रास्ता शदखाता हाँ। मैं बकवास का पक्का शवरोधी हाँ। मैं अपने साधकों ंको बकवास से बचने तथा एकान्त में मनन अथवा काम में संलग्न रहने का आदिे देता हाँ। गंगा में स्नान करते समय या सन्ध्या को हर समय मैं उन्ें अकेले िप करते रहने का आदिे देता हाँ।

सरल िीवन तथा उदारता

मैं शमतव्ययी हाँ। व्यत्मिगत आवश्यकताओं ंके शलए मैं अशधक व्यय नहीं ंकरता। मैंने वषों तक के्षत्र की शभक्षा पर आशश्रत रह कर िीवन शबताया है। उन्नत शवचारों ंके शलए सरल िीवन आवश्यक है। इसके द्वारा मन तथा रीर पर शविय पाने में सहायता शमलती है। आि भी के्षत्र की शभक्षा को मैं पसन्द करता हाँ तथा फटे कपिे पहनता हाँ। मैं अपने मन को इन िब्ों ंके द्वारा सदा अनुिाशसत करता हाँ: "कौपीनवन्तिः खलु भाग्यवन्तिः" -वे धन्य हैं िो वैराग्यवान् हैं। आश्रम में बहुत से सुन्दर मकान बन चुके हैं; परनु्तु शफर भी मैं पशवत्र गंगा के शकनारे एक शकराये के मकान में रहता हाँ। सरल िीवन में कुछ शविेष आनन्द है; परनु्तु तपस्या के नाम पर मैं कष्ट नहीं ं उठाता। आश्रम के सुधार तथा शकसी साधक को शकसी वसु्तु की आवश्यकता होने पर मैं िीघ्र ही उसकी व्यवसथा कर देता हाँ।

मैं पग-पग पर िगत् तथा साधकों ंकी उन्नशत के शवषय में सोचता हाँ। िब भि गण बिी श्रद्धा के साथ बहुमूल् वसु्तुएाँ तथा शमठाइयााँ भेंट देते हैं, तो मैं उनको बिे पे्रम के साथ स्वीकार कर लेता हाँ। मैं उन्ें दानदाताओं ं को प्रसन्न करने में लगाता हाँ अथवा योग्य व्यत्मियों ंको दे िालता हाँ। दूसरों ंकी सेवा तथा सहायता करते समय मैं प्रते्क वसु्तु सवोत्तम प्रकार की हो, इसका ध्यान रखता हाँ। िब मुझे शविेष प्रकार के फाउने्टेन पेन, कोट, िाल, कुरसी आशद शमलते हैं, तो मैं िीघ्र ही वैसी वसु्तुओं ंको आश्रम के मुख्य कायमकतामओं ंतथा प्रमुख व्यत्मियों ंको देना चाहता हाँ। मैं वसु्तुओं ंको खरीदने के सुअवसर की ताक में रहता हाँ; क्ोंशंक उन्नशतिील संसथा में िहााँ शक चने्दे के बल पर महान् कायम शकये िाते हों,ं तुरन्त रुपये प्राप्त करना अत्न्त कशठन है। मैं सुअवसर की ताक में रहता हाँ और एक-एक कर आश्रम में सभी साधकों ंकी आवश्यकताओं ंको पूणम करता हाँ। फल तथा शमठाई शमलने पर मैं उनको गुप्त रूप से अपनी कुशटयां में नहीं ंरखता; अशपतु उनको सत्संग हाल में ला कर एकत्र व्यत्मियों ंमें बााँट देता हाँ तथा स्वयं थोिा भाग प्रसाद के रूप में ग्रहण करता हाँ। भिों ंके द्वारा भत्मि, पे्रम तथा श्रद्धा के साथ लाये

गये शमष्टान्नों ंको मैं मधुमेह रोग से पीशित होने पर भी प्रचुर मात्रा में खा लेता हाँ। मुझ पर इसका िरा भी प्रभाव नहीं ंप़िता ।

शकसी फैिन का दास नहीं ं

मुझे फैिन अथवा स्टाइल मालूम नहीं ंहै। यह तो अशभिाप है। मैं शवषय-सुख के शलए िीशवत नहीं ंहाँ। यह माया की उपि है। यह अशभमानी तथा अज्ञाशनयों ंका मागम है। मैं सदा अपनी धोती घुटने के ऊपर पहनता हाँ। पहनावा, चाल, बोली तथा व्यवहार के द्वारा मैं सुगमतापूवमक शवशभन्न मनुष्यों ंके अहंकार का पता लगा लेता हाँ तथा उसको दूर करने के शलए तरीके बतलाता हाँ। कभी-कभी मैं पग़िी पहनता है। तथा लम्बी टहलने की छ़िी रखता हाँ। स्वगामश्रम में भ्रमण के समय मैं एक लम्बी छ़िी रखता था। एक नाशसका से दूसरी नाशसका में साँस को बदलने के शलए मैं उम छ़िी को योगदण्ड के समान काम में लाता था। इस प्रकार से मैं अपनी स्वर-साधना शकये िाता था । िुरू में मैं िूते तथा छाते का भी प्रयोग नहीं ंकरता था। हमिेा िूता, छाता, छ़िी का उपयोग करने से भी मनुष्य के चाल-ढाल तथा भाव में पूणम शवशभन्नता आ िाती है।

प्रत्ेक व्यत्मि के शलए प्रगशत

प्रगशत के स्तर, अहंकार तथा शनम्न मन की अवसथा के अनुसार साधना के भी शवशभन्न प्रकार हैं। दृढ़ तथा सुपुष्ट िरीर और सुन्दर स्वास्थ्य का होना साधक के शलए अत्ावश्यक है। अनुकूल वातावरण में स्वतिः ही अशधकारी के अन्य सभी गुण शवकशसत हो िायेंगे। यशद साधक श्रद्धा तथा सच्चाई से युि है, तो चाहे वह शकसी भी स्तर में क्ों ंन हो, उसकी आध्यात्मत्मक उन्नशत होगी ही। शविेष क्षमता तथा गुणों ंकी आवश्यकता नहीं।ं वषों तथा गम्भीर साधना तथा एक पैर पर ख़िे हो कर िप करने की भी आवश्यकता नहीं ंहै। मेहतर का काम, टाइशपंग, शलखना, िल लाना, रोगी की िुशूरूषा करना, दीनों ंकी सहायता करना-सेवा के शलए इन सभी प्रकारों ंमें उशचत भाव रखने पर इनको योग में पररणत शकया िा सकता है। साधक में नवीन दृशष्टकोण होना चाशहए। उसे शववेक तथा वैराग्य के द्वारा प्रत्ेक कदम पर अहंकार को कुचल देने का प्रयास करना चाशहए। सतत िप, प्राथमना तथा क्रशमक ध्यान के द्वारा शदव्य चैतन्य से मन को ओत-प्रोत कर िालें।

वैयत्मिक देख-रेख तथा उदार दृशष्टकोण

आश्रम का भोिनालय ही युद्ध का क्ेषेत्र हुआ करता है। कायमकतामओं ंमें सभी प्रकार के उपिव तथा भ्रात्मन्तयााँ, घृणा तथा द्ेवेष भोिनालय से ही प्रकट होते हैं। भोिनालय की ओर से साधकों ंके सम्बन्ध में िो कहाशनयााँ मुझे सुनने को शमलती हैं, उनसे मैं उनके स्वाद, स्वभाव तथा आध्यात्मत्मक प्रगशत तथा इत्मिय-संयम का सुगमता से पता लगा लेता हाँ। यह ही आश्रम में शवक्षोभ का मुख्य केंि है; शकन्तु यह कायमकतामओं ंके अिु आध्यात्मत्मक उशद्वकास का तथा वैश्व-प्ेरेम, सहानुभूशत, करुणा, धैयम तथा उदारता के शवकास का सवोतृकृष्ट क्ेषेत्र भी है। यहााँ पर लोगों ंको समायोिन तथा समपमण का प्रशिक्षण अलौशकक रूप से शदया िाता है।

आश्रमवाशसयों ंकी ब़िी संख्या तथा शदमनाशथमयों ंकी भी़ि के कारण एक ही प्रकार का भोिन प्रचुरता से तैयार करने की व्यवसथा की गयी है। दो या तीन प्रकार के भोिन तैयार होते हैं िो शक भारत के शवशभन्न भागों ंके लोगों ंतथा शवदेिों ंसे आने वाले साधकों ंके अनुकूल हों।ं शवनोद में ही मैं लोगों ंसे कहता हाँ- "यशद घी न शमले तो दूध लो, यशद दूध न शमले तो मट्ठा माँगो । यशद वह भी न शमले तो खूब गंगा–िल पीओ।"

आश्रम के कुछ साधकों ंके शलए शिन्ं कुछ उत्तरदाशयत्वपूणम कायम करना प़िता है अथवा िो मूक प्रबल साधना करते हैं या शिन्ं अशधक िक्तिदायक भोिन की आवश्यकता है, मैं उनको िक्तिदायक आहार देने की शविेष व्यवसथा करता हाँ। मैं उनके कुटीरों ंमें फल, शबसुकुट तथा मिन भेिता हाँ। मैं उनके शबना माँगे ही उनकी सेवा करता हाँ। तपस्या के नाम पर उनका स्वास्थ्य खराब न हो। इसी प्रकार मैं अशतशथयों ंकी भी देख-रेख करता हाँ। वे आश्रम में आ कर एक ही शदन में अपनी आदतें नहीं ंबदल सकते। इससे उनका स्वास्थ्य खराब हो िायेगा और वे शकसी भी प्रकार की कोई साधना नहीं ंकर पायेंगे; अतिः मैं उनके शलए क़िे शनयम, आहार-संयम पर िोर नहीं ंदेता।

यशद उनमें चाय, कॉफी अथवा धूम्रपान िैसी बुरी आदतें भी प़िी हैं, तो मैं कुछ शदन तक उनको अपने रास्ते पर ही चलने देता हाँ। मानशसक ि़ुद्धता तथा संकल्प–िक्ति का शवकास होने पर सभी प्रकार की बुरी आदतें स्वतिः ही दूर हो िायेंगी। आश्रम-वातावरण का रहस्यमय प्रभाव भी अपना काम कर शदखाता है। ऐसी स्वतिता देने पर मन्द बुक्तद्ध का साधक भी आश्रम को अपने घर के समान ही समझता है। वह प्रबल कममयोग में सक्तम्मशलत हो कर अपनी सुप्त क्षमताओं ंको िाग्रत करने में समथम बन िाता है। रोशगयों ंके शवषय में मैं शविेष उदार हाँ। सथानीय बािार में फल न शमलने पर मैं पयामप्त पैसा खचम कर शदल्ली आशद सथानों ंको शकसी आदमी को भेि कर अस्पताल के शलए नारंगी आशद का प्रबन्ध करता हाँ। समय पर शकया हुआ काम भावी ब़िी-से-ब़िी आपशत्त को भी दूर कर देता है।

बल का प्रयोग नहीं ंवरन् पूणम स्वतिता

मैं लोगों ंको अपने रास्ते पर चलने देता हाँ, उन्ं अपनी रुशच तथा प्रकृशत के अनुसार शकसी भी क्षेत्र में कुछ समय तक काम करने देता हाँ। इस प्रकार मैं उनमें उशचत कायम-प्रणाली तथा साधना के प्रशत स्वाभाशवक रुशच का शनमामण करता हाँ। मैं शकसी पर भी िोर नहीं ंिालता। १९३८ में मैंने कुछ पत्र शलखे थे। उनके द्वारा आप मेरी कायम-प्रणाली को समझ िायेंगे:

"आपको पयामप्त शवश्राम की आवश्यकता है। वतमान कायम के समाप्त होते ही आप शवश्राम ले लीशिए। आपको कशठन काम करने की आवश्यकता नहीं।ं िल्दबािी नहीं ंहै। शितना समय लगे, उतना लगाइए। शकसी भी बात के शलए अनावश्यक रूप से शचन्ता न कीशिए। मैं सारे उत्तरदाशयत्व तथा गलशतयों ंको अपने ऊपर लेता हाँ। शदव्य िीवन के कायम के शवषय में आपको िरा भी शचन्ता करने की आवश्यकता नहीं ंहै। भशवष्य में िो कुछ भी थो़िी-बहुत सहायता आप दे सकें, वह आप दे सकते हैं। अब तक आपने बहुत कर शदया है। प्रसन्न तथा सुखी बशनए। क्ा मैं आपके व्यय के शलए कुछ रुपये भेि हाँ?"

"एक या दो पुस्तकों ंको पूरा कर आप ऋशषकेि को लौट सकते हैं। एक सलाह है। आप शकसी गााँव में दो सप्ताह तक आराम कीशिए। छपाई के काम को पूरी तरह से बन्द कर दीशिए। शफर काम में संलग्न होइए। यशद आप एक या दो महीने तक ठहरेंगे, तो आप कुछ ठोस कायम कर सकेंगे। आप ऋशषकेि में एक ही सथान पर दो वषम तक रह सकते हैं। यशद आपका स्वास्थ्य ठीक हो, तो इस बात पर शवचार कीशिए तथा तत्काल ही ऋशषकेि चले िाइए। इसका शनणमय आप स्वयं ही कीशिए। सब-कुछ आपकी सुशवधा तथा सम्मशत पर शनभमर करता है।"

" मैं आपके नाम को शदव्य िीवन संघ िीवन संघ से सम्बक्तन्धत कर लूाँगा। आप िब भी समय शमले, िब भी आपकी इच्छा हो मेरी सहायता कर सकते हैं। आप सदा

"मैं देख रहा हाँ शक आप अपने सचे्चे पे्रेम के द्वारा मुझको अपना गुलाम बनाते ि◌ा रहे हैं। मेरे इस ि◌रीर के शलए रिा भी मोह न रत्मखए। स्वति बशनए। मैंने आपको मुि बना शदया है। आपके बाहर रहने पर भी मैं बराबर आपकी सहायता करूाँगा। मैं शकसी को भी अपने साथ बहुत समय तक कायम करने नहीं ◌ंदेना चाहता।"
"कायम से ि◌ररए नहीं।◌ं आप अगले वषम उत्तरकािी ि◌ा सकते हैं। आप शकसी भी काम की देख-भाल न करें; परनु्तु अपने कायम को चालू रखने के शलए योग्य व्यत्मियों ◌ंको तैयार कर लीशिए। यहााँ पर अचे्छे लोग हैं ि◌ो शक टाइप के कायम में संलग्न हैं। कृपया शकताब के काम को बन्द न कीशिए। शकताबें तो अनवरत शनकलती रहनी चाशहए। मुझे शनश्चय है शक लोग मेरी शकताबों ◌ंके पीछे अवश्य पिंगे। उनमें व्यावहाररक उपदेि तथा पथ-प्रदिमन भी शदया गया है।"

काम लेने का तरीका

पहले मैं अपने पास एक शववरशणका रखता था। उसमें दूसरों ◌ंके द्वारा कराये ि◌ाने वाले कायों को नोट कर लेता था। मैं इसको चाबुक कहा करता था। अशधक काम के कारण यशद साधक भूल भी ि◌ाते, तो मैं उनको तब तक नहीं ◌ंछोिता था ि◌ब तक शक वे काम पूरे नहीं ◌ंहो ि◌ाते थे। मैं प्रायिः नम्रतापूवमक उनको याद शदला शदया करता था; परनु्तु इसको मैं बहुत ही शवनोदपूणम तरीके से शकया करता था शिसमें पे्रेम का पुट होता था। एक काम के शलए बारम्बार याद शदलाने पर भी कोई व्यत्मि मुझसे अप्रसन्न नहीं ◌ंहोता था। तामशसक व्यत्मियों ◌ंको मैं कििी शचशट्ठयााँ भी शलखता; परनु्तु उनके अन्त में कुछ सहानुभूशतपूणम पंत्मियााँ शलख शदया करता था, शिसे पढ़ कर वे सुखी तथा प्रसन्न बन ि◌ायें। कुछ पत्र नीचे शदये ि◌ाते हैं। सवमप्रथम मैं उनके स्वास्थ्य तथा आध्यात्मत्मक प्रगशत के बारे में पूछता हाँ, शफर काम के शवषय में।

"आप कैसे हैं? क्ा आप सदा 'उसके' नाम का ि◌रण कर, सवमत्र 'उसका' भान कर, सवमत्र 'उसके' दिमन करते हुए शवशभन्न कायों के बीच भी शदव्य ज्योशत को प्रज्वशलत बनाये हुए हैं? कशठन श्रम कीशिए। ध्यान कीशिए। स्वाध्याय कीशिए। अशधक न बोशलए। लोगों ◌ंके साथ अशधक न शमशलए। समाचारों ◌ंके शलए उतु्सुक न बशनए। ि◌ाम को अकेले टहलने ि◌ाइए। आध्यात्मत्मक दैनत्मन्दनी के पालन में शनयशमत बशनए। वही आपका शनकट का गुरु है। अपने पत्र के ऊपर प्रते्क बार १० बार 'हरर ॐ' शलत्मखए। यही आत्म-साक्षात्कार के शलए सरल साधना है। अशधक कायम होने पर भी ईश्वर का ि◌रण सदा बनाये रत्मखए। अपने स्वास्थ्य के शवषय में शविेष ध्यान दीशिए। ि◌प, ध्यान तथा स्वाध्याय में शनयशमत बशनए। अपने स्वभाव तथा आदतों ◌ंको ि◌नैः ि◌नैः बदल ि◌ाशलए।

"मैं आिा करता हाँ शक आपका स्वास्थ्य सुन्दर होगा। ब्रह्म-शचन्तन तथा कममयोग के साथ-साथ 'साइन्स ऑफ प्राणायाम' का क्ा हुआ? क्ा वह तैयार है? इस शवषय पर आप मौन क्ों ◌ंहैं? कृपया पू्रफ देखने के शलए उसको मेरे पास भेशिए।"

"मुझे आिा है शक आप सकुिल हैं। अपने काम के साथ राम, कृष्ण अथवा शिव का ि◌रण भी करते िाइए। आप योगी तथा ज्ञानी बन ि◌ायेंगे। प्राति:काल कुछ शमनटों ◌ंतक मूक ध्यान के द्वारा आन्तररक बल तथा िात्मन्त प्राप्त कीशिए। मैं बार-बार इस बात पर बल दूाँगा : ि◌गत् स्वप्न-ि◌ाल तथा मन का ि◌ादू है। यह भ्रम है। आप आत्मा हैं। इसका शनश्चय कीशिए। ि◌रीर का शनषेध कीशिए । महान् प्रयत्न के द्वारा इस भाव में त्मसथर बशनए। अनुभव कीशिए-मैं एकम् शचदाकाि, अखण्ड ब्रह्म हाँ, सभी की आत्मा हाँ, सभी का साक्षी हाँ। मैं अकताम हाँ। उपिवी इत्मियों ◌ंको कुचल ि◌ाशलए। यही उपशनषद् का सार है। यह अज्ञान को शवनष्ट करने के शलए पयामप्त है। कृपया अपनी शदनचयाम का-कैसे आप चौबीस घण्ों ◌ंको शबता रहे हैं?— शववरण मेरे पास भेशिए।"

मैं अपने छात्रों ंके आध्यात्मत्मक कल्याण के शलए सदा कायम करता हाँ तथा कभी उनकी उपेक्षा नहीं ंकरता। यद्यशप उनको ईश्वरीय कायम के शलए बहुत से काम करने प़िते हैं, तथाशप मैं उनको साधना का महत्त्व तथा िीवन के लक्ष्य और उसकी साथमकता के शवषय में बारम्बार याद शदलाता रहता हाँ।

यहााँ पर दूसरा पत्र है :

"यह िगत् दीघम स्वप्न है। आप व्यापक आत्मा हैं। इस एक ही शवचार में त्मसथत रशहए। मुझे बार-बार इस बात पर िोर देना है। इस लेख 'सद्गुरु-मशणमाला' की प्रात्मप्त की सूचना भेशिए। यशद आप ऐसा न करेंगे, तो बारम्बार याद शदलाने के शलए मैं आपको पत्र शलखता रहाँगा। िब तक उत्तर न शमल िाये, तब तक मैं पत्र शलखता रहाँगा। इस परेशानी से बचने के शलए कशहए शक हााँ, 'सद्गुरु-मशणमाला' मुझे शमल गयी है। इससे आपके समय तथा शत्मि की बचत होगी।"

"मैंने कई बार आपके पास अपने शलखे गये पत्रों ंको पुस्तक के रूप में संकशलत करने के शलए शलखा है। हााँ, अशधक पुनरावृशत्तयों ंको हटाने तथा साधकों ंके शलए उपयोगी उद्देश्यों ंका चयन करने की आवश्यकता है। मैंने आपसे कोई भी उत्तर प्राप्त नहीं ंशकया। यशद आप अभी इस काम को नहीं ंकरना चाहते, तो मैं इसकी प्रतीक्षा करूाँगा। इससे आपको और अशधक परेशानी नहीं ंहोगी। आप इसको धीरे-धीरे कर सकते हैं।"

प्रसन्नता का सन्देश

मैं चुगली पर शवश्वास नहीं ंकरता। शनकृष्ट पापी को भी क्षमा कीशिए। प्रत्येक व्यत्मि के शलए आध्यात्मत्मक पथ में प्रगशत तथा सुधार की आशा है। मैं अपने शिष्यों ंको मिबूत, वीर तथा प्रसन्न देखना चाहता हाँ। मैं चाहता हाँ शक वे ईश्वरीय कायम को सशक्रय रूप से करते रहें। मेरे पत्र मेरे इस भाव को व्यि करते हैं :
"व्यथम शचन्ता में अपनी शत्मि को न गाँवाइए। हमारे काम शदन दूने रात चौगुने बढ़ते िा रहे हैं। हम चुगली एवं आलोचना पर ध्यान दें अथवा यौशगक कायों की ओर अग्रसर होते रहें? भूल िाइए। क्षमा कीशिए। क्षमा कीशिए।"

"यशद लोग एक मशहला के साथ आपका फोटो अखबार में शनकालें, तो मैं शवश्वास नहीं ंकरूाँगा। यह तो चुगलखोर लोगों ंकी शैतानी है। यशद शकसी मशहला के साथ आपको स्वयं भी देख लूाँ, तो मैं आपको क्षमा कर दूाँगा। ये सब मागम में भूलें हैं। अक्षम्य अपराध नहीं ंहैं। मैं कहाँगा शक आप भशवष्य में ऐसी गलती न कीशिए। प्रकाश के पथ पर बढ़ते िाइए। आप व्यथम ही शचन्ता कर रहे हैं। मैं आपको प्रसन्न करने के शलए तार भेिना चाहता था। आपको बहुत से भव्य कायम करने हैं। मैं आपके भावी आध्यात्मत्मक कायों के शलए क्षेत्र तैयार कर रहा हाँ।"

"मेरी कामना है शक आप िैसे बहुत से साधक भारत में पैदा हों ंशिनसे शक िगत् को सहायता शमले। वीर बशनए। प्रसन्न रशहए। सदा सत् बोशलए। सवमत्र सत् की घोषणा कीशिए। उशठए। कशटबद्ध बशनए। वेदान्त, योग तथा भत्मि का सवमत्र प्रचार कीशिए। अल्प मात्र भी शचन्ता न कीशिए। िगत् का कोई भी व्यत्मि आपको चोट नहीं ं पहुाँचा सकता। अशवचशलत रशहए। सत् पर आशश्रत हो कर शकसी भी सभा-मंच पर शेर की तरह दहाशिए। आपके अल्प दोष कुछ समय बाद दूर हो िायेंगे। मशलनताएाँ शवलीन हो िायेंगी। यही दोषों ंको दूर करने का धनात्मक तरीका है। बल, आनन्द, शात्मन्त, सुख, अमृतत्व-यही तो आपका स्वरूप है। इसका शनश्चय कीशिए। िीवन के लक्ष्य भगवत्साक्षात्कार को प्राप्त कीशिए।"

शनन्दा के प्रशत मेरा रुख

१९३७ में मैंने अपने एक शिष्य के पास शनम्नांशकत पत्र भिा था, शिसने पंाबि के शकसी एक प्रमुख आश्रम के संसथापक के नाम पर एक पररपत्र शनकाला था :

“मुझे यह मालूम हुआ शक आपने एक छोटा-सा पररपत्र शनकाला है शिसमें पंाबि के सभी आश्रमों ंपर अप्रत्क्ष रूप से व्ंग्य शकया गया है। आपको ऐसा नहीं ंकरना चाशहए था। यह शमथ्ापवाद है। बीती को भूल ाइिए। यह संन्यासी के शलए ोिभन कायम नहीं ंहै। संकीणम-बुत्मद्ध के गृहसथ ही इस प्रकार के कायम करेंगे। संन्यास तो शविाल हृदय का पररचायक है। भशवष्य में इस तरह का कोई भी कायम न कीशिए। इससे अप्रत्क्षतिः मुझ पर ही आघात पहुँचता है। आपका स्वास्थ्य कैसा है?"

मैं शिष्यों ंसे यह अपेक्षा रखता हाँ शक वे अपने कायम पर ही ध्यान दें। दूसरों ंकी समालोचना करने में वे अपने समय तथा ित्मि का अपव्यय न करें। उनको शविाल दृशष्टकोण तथा सनुतुशलत मन रखना चाशहए। उनको चाशहए शक वे सहिीलता, क्षमा आशद गुणों ंका शवकास करें।

मेरा पत्र इस प्रकार है:

"अल्प मात्र भी उशद्वग्न होने पर आपके कायम में तुरुशट पैदा हो ाियेगी। मौन रशहए तथा अशवत्मच्छन्न अवधान के साथ काम कीशिए। शकसी के साथ कोई सम्बन्ध न रत्मखए। हर वसुतु का ात्मिन्त के साथ अन्त होना चाशहए। सब-कुछ भूल ाइिए। आप अभी भी अत्न्त दुबमल हैं। आप िब्ों ंके ाल द्वारा प्रभाशवत हो ाते हैं। वज्रवत् दृढ़ बशनए । ैिसे को तैसा-यह स्वभाव तो गृहसथों ंका होना चाशहए। यह संन्याशसयों ंका स्वभाव नहीं ंहै। यही आध्यात्मत्मक बल है। यह सनुतुलन है। छोटी-छोटी बातों ंके द्वारा शवचशलत होना, महीनों ंतक शचन्ता करना और व्यथम के मामलों ंमें समय तथा ित्मि का अपव्यय करना बुत्मद्धमानी नहीं ंहै।"

“ान्त रशहए। पुरानी बातों ंको भूल ाइिए। गलशतयों ंके शलए शचन्ता करके आप अपनी ित्मि का अपव्यय करते हैं। इसके द्वारा हमारे काम में बाधा आती है। पररपत्र की ेिष प्रशतयों ंको बेचना बन्द कर दीशिए। उन्ें नष्ट कर ाशलए। उस आश्रम के संसथापक मेरे शमत्र भी हैं। शिस कायम से उनको िरा-भी आघात पहुँचे, आप वैसा काम अप्रत्क्ष रूप से भी न कीशिए। आप ानते हैं, उस पररपत्र में कुछ हाशनकारक बातें भी शलखी हुई हैं। सब-कुछ भूल ाइिए। ात्मिन्त में शवश्राम कीशिए। योग, भत्मि तथा वेदान्त पर लेख शलत्मखए। दैवी प्रकृशत को व्यि कीशिए। आप भले ही ठीक हैं; परनुतु आपमें शफर भी दूसरे पक्ष के लोगों ंके साथ सहानुभूशत अवश्य होनी चाशहए। अच्छी सामशग्रयों ंके शमलने पर भी ऐसे पत्र न छपवाइए। सावधान रशहए। िब शक दूसरा पक्ष अशधक व्यशथत हो चुका है, तो आप उन्ीं ंबातों ंको बार-बार क्ों ंप्रकाशित करेंगे ? यह संन्यासी का धमम नहीं ंहै। आप कब तक इस व्यवहार को ारी रखेंगे? मन को ान्त बना कर अपने ध्यान को हमारे प्रकािनों,ं साधना तथा अन्य उपयोगी कायों में लगाइए।"

समालोचना के ऊपर उशठए

मैं व्यथम की बहस में अपना समय नहीं ंलगाता । मैं ीिघ्र कायम तथा आज्ञाकाररता को चाहता हाँ। मैं नहीं ं चाहता शक मेरे शिष्य समालोचना के द्वारा प्रभाशवत हों।ं अतिः मेरा यह प्रबल आदि है:

मामला गम्भीर है। मैं चाहता हाँ शक आप भशवष्य में पूणम मौन रखें। इसे ि ीघ्र ही कर ि ाशलए। मैं आपकी बहस नहीं ंसुनना चाहता। इस मामले को पूरी तरह से बन्द करना चाशहए। मैं पक्षपाती तथा अन्यायी हो सकता हाँ। आप भले ही मुझे उत्तर न दें; परनु्त कृपया ि ीघ्र ही मेरे आदेिों ंका पालन कीशिए। संन्यास तो ि ात्मन्तपूणम रचनात्मक कायों के शलए है। और अशधक मैं आपको क्ा शलखूाँ? आप आत्मा हैं अथवा मन और ि रीर हैं? आपने मेरे लेखों ंको हिारों ंबार पढ़ा है; परनु्त शफर भी अपना तादात्म्य-सम्बन्ध मन तथा ि रीर के साथ कर रहे हैं। लोग आपके मन तथा ि रीर की समालोचना कर सकते हैं। आप स्वयं भी अपने ि रीर तथा मन को पसन्द नहीं ंकरते। ि ो लोग आपकी समालोचना करते हैं, वे ही आपके सचे्च शमत्र हैं। शफर इसमें उशद्वग्न होने की क्ा बात है? आप दुबमल हैं। समालोचना की परवाह न कीशिए। उसकी उपेक्षा कीशिए। भूत की बातों ंकी शचन्ता न कीशिए। यह बुरी आदत है। आप मन की ि ात्मन्त को कायम नहीं ंरख सकते। समालोचना तथा आके्षपों ंसे आपको ऊपर उठना होगा। ि ो आपको शवष देने की कामना रखता हो, उसके प्रशत भी भलाई के कायम कीशिए । ि ो आपको ि ान से मार ि ालना चाहता हो, उसका भी भला कीशिए। इसको अभ्यास में लाइए।"

"उस दुः खद घटना के द्वारा आपने बहुत-सी बातें सीखी हैं। ईश्वर के महान् शवधान में इन अनुभवों ंकी आवश्यकता आपको थी। बुराई से भलाई का उदय होता है। इसके द्वारा आपको बल तथा ज्ञान की प्रात्मप्त हुई है। अब आप ि ात्मन्त से तथा शसंह के समान ही कायम करें। सुख, आनन्द, ि त्मि, बल, मशहमा, ऐश्वयम-ये आपके दैवी न्ाशधकार हैं। ऐसा शवचार रत्मखए शक आप ि गत् के सम्राट् हैं। वीरता के साथ कशठनाइयों ंका सामना कीशिए। आन्तररक बल को प्राप्त कीशिए। ईश्वर ने आपको शविेष वरदान शदया है। उसने आपको ब्रह्मचारी बनाया तथा सभी प्रकार के बन्धनों ंसे पूरी तरह मुि कर शदया। शफर शकस बात का पश्चात्ताप और शनरािा, ि ोक अथवा शचन्ता ? इसके शलए तो शफर कोई सथान रहा नहीं ंहै। मुस्कराइए। प्रसन्नता, ि ात्मन्त, ईश्वरीय सेवा, यौशगक कायम, ज्ञान का प्रसार-ये सब ही अब आपके अंग हैं। मैं सदा आपकी सेवा करने को आपके चरणों ंपर पड़ा हाँ। शनश्चय रत्मखए। शनश्चय रत्मखए। आनन्द में उछशलए। भाव में नृत् कीशिए। शसंह की तरह से ही चशलए। अपने शनकट के सभी लोगों ं में सुख, आनन्द, बल तथा ि त्मि का संचार कीशिए।"

दृढ़ता तथा कृतज्ञता

शिष्यों ंके द्वारा शदव्य कायम की ओर शकये गये सेवा-कायम को मैं कभी नहीं ंभूल सकता । यद्यशप वे कुछ कारणों ंसे मुझसे दूर चले ि ाते हैं, शफर भी मैं उनके द्वारा शकये गये कामों ंको नहीं ंभूल पाता। वे मेरे हृदय में वास करते हैं। पत्र इस प्रकार है :

"अपने मत को कभी न बदशलए। मैं आपका सेवक, ि ुभेचु्छ, शमत्र तथा बनु्ध हाँ। यद्यशप आप मुझको छोड़ दें, तथाशप मैं आपका त्ाग नहीं ंकर सकता। आप सदा से ही मेरे शप्रय रहे हैं। मैं शकसी भी व्यत्मि के प्रशत कठोर िब्द नहीं ंकह सकता । यशद कोई व्यत्मि कठोर ि ब्द बोलता भी है, तो मैं उसके प्रशत दया-भाव का ही प्रदिमन करता हाँ। मैं सदा ही उसका सुधार करना चाहता हाँ। आप इसका अनुभव कर सकते हैं। आपने इसका अनुभव शकया भी होगा। मैं ईश्वर का अत्न्त कृतज्ञ हाँ, शिसने कम-से-कम एक शकरण तो मुझको प्रदान की है। ईश्वर ने ही मुझे यह गुण शदया है। यह सब उसकी ही कृपा है।"

"अब समू्पणम शवषय स्पष्ट है। उसकी करुणा तथा कृपा का भान कीशिए। मैं स्वयं पोस्ट आशफस में ि ा कर इस पत्र को ि ल रहा हाँ। वषों तक साथ रहने पर भी मनुष्य के मन को समझना अत्न्त कशठन काम है। अपने मन का अध्ययन करना बहुत कशठन काम है। ईश्वर ही ि ानता है शक वास्तशवक अपराधी कौन है? आप शनकट- सम्बन्ध के द्वारा मुझको अच्छी तरह से ि ानते हैं। यह एक बुत्मद्धमानी की बात होगी शक आप उस नकली पत्र के शवषय में व्यत्मिगत रूप से बात कर लेते, क्ोंशक उसके नकली होने की सम्भावना आपको शलफाफा तथा हस्ताक्षर को देखते ही हो गयी होगी। यह एक अनावश्यक झमेला है आपके शलए, मेरे शलए तथा सबके शलए। इस

प्रकार की बेकार की बातों ंमें मन को लगाने के शलए न तो आपके पास ही समय है और न मेरे पास ही। क्ों ंइस प्रकार के मामले में ित्मि तथा समय का अपव्यय शकया िाये? हमें चाशहए शक िीवन के प्रते्क क्षण को प्रभु की सेवा तथा साधना में ही लगायें।"

"आपमें कम-से-कम इतना तो दृढ़ शवश्वास होना चाशहए था शक मैं आपके पास कभी भी इस प्रकार का पत्र नहीं ंभेि सकता था। यद्यशप आपने यहााँ पर भूल की है, शफर भी कोई बात नहीं ंहै। मनुष्य भूलों ंके द्वारा ज्ञान तथा अनुभवों ंको प्राप्त करता है। इनके द्वारा ही वह उन्नशत के पथ पर अग्रसर होता है।"

"यशद हिारों ंव्यत्मि भी आपकी शनन्दा मेरे पास करेंगे तो मैं उनकी नहीं ंसुनूाँगा। आप मेरे शलए, भारत के शलए तथा िगत् के शलए गौरव हैं।"

आप बुराई से बच नहीं ंसकते

"यह िगत् शवशचत्र है। यहााँ हमें बहुत से पाठ पढ़ने हैं। प्रभु ईसा के शिष्यों ंने ही उनको धोखा शदया। उन्नशत के पथ पर साधकों ंको हर समय पर बाधाओं ंतथा कशठनाइयों ंका सामना करना होता है। हमें अपनी ित्मि का प्रदिमन करना होगा। छोटी-छोटी वसु्तओं ंके द्वारा उशद्वग्न न बनें। प्रसन्न रहें। वीरता के साथ आगे की ओर चलें। ऐसा अनुभव करें शक कुछ भी तो नहीं ंहुआ है। छोटी-छोटी वसु्तओं ंकी शचन्ता न करें। आपको बहुत से महान् कायम करने हैं। प्रकृशत शवशवध तरीकों ंके द्वारा आपको तैयार कर रही है। इसका भान कीशिए। ईश्वर के प्रशत कृतज्ञ बशनए।"

"ये घटनाएाँ घटी हैं, लेशकन शफर भी मैं श्री 'क,' श्री 'ख' अथवा श्री 'ग' को नहीं ंछोड़ सकता। सभी लोग गलशतयों ंतथा भूलों ंके द्वारा उन्नशत प्राप्त करते हैं। आपको भूत की बातों ंको पूणमतः भूल िाना होगा। मैं आपके शलए ब्रह्मानन्दाश्रम में व्यवस्था कर दूाँगा। आपकी शभक्षा का भी पृथक् ही प्रबन्ध रहेगा। आपको शकसी से भी शमलने की कोई आवश्यकता नहीं ंहै। आप ईश्वरीय योिना के शलए कुछ काम करेंगे । आप िगत् के शकसी भी भाग से बुरे मनुष्यों ंको पृथक् नहीं ंकर सकते । कहीं ंभी आप िायें, आपको उनके साथ रहना ही होगा। आत्म-भाव रत्मखए। इसके द्वारा पररत्मसथशतयों ंमें पररवतमन आ सकता है।"

"आपको उन सभी के प्रशत प्रेम करना चाशहए िो आपका अशनष्ट करना चाहते हैं। यही संन्यास है। संन्यासी वही है िो शक यह भान करे शक 'मैं िरीर नहीं ंहाँ।' हमें सदा ऐसे लोगों ंके बीच में ही रहना चाशहए िो हमको शवनष्ट करना चाहते हों।ं प्रशतकूल वातावरण में रह कर भी हमको काम करने तथा ध्यान करने का अभ्यास करना चाशहए। तभी हमारी उन्नशत हो सकती है। तभी हम अपने मन को ज्ञानी के समान अशवचल रख सकेंगे। इसके शलए आपके पास प्रबल आन्तररक बल तथा श्रद्धा होनी चाशहए।"

शिष्यों ंके बीच झगड़े के प्रशत मेरा रुख

मेरे एक साधक ने शमस में रहने वाले एक कायमकताम के पास एक नकली शचट्ठी भेिी िो मेरे नाम की थी। इसके द्वारा यह व्यत्मि बड़ा उशद्वग्न हो गया। यहााँ मेरा शदया पत्र शदया िा रहा है, शिसके द्वारा मैं ित्मन्त तथा सन्शत की सथापना करना चाहता हाँ। ८ शसतम्बर, १९३७ को यह पत्र शलखा गया था। इससे मेरा रुख, स्वभाव तथा कायम करने के तरीके का स्पष्ट ज्ञान आपको हो िायेगा। सारे आश्रम पर भी इसका कुप्रभाव क्ों ंन पहुाँचे, मैं शफर भी आपको बता देना चाहता हाँ शक मैं इस शसद्धान्त पर अटल रहता हाँ :

"मैं स्वप्न में भी शकसी के हृदय को चोट नहीं ंपहुाँचा सकता। मैं सभी से समान

रूप से प्रेम करता हाँ, यहााँ तक शक शनकृष्ट मनुष्य से भी प्रेम करता हाँ। िो मेरे िीवन को भी लेना चाहता हो, उसको भी मैं प्रेम की दृशष्ट से देखता हाँ। मेरे शिष्य मेरा त्याग कर सकते हैं; परन्तु मैं उनका कदाशप त्याग नहीं ं कर सकता। मैं साधकों ंमें आध्यात्मत्मक गोंदं 'ॐ नमो नारायणाय' मि तथा प्राथमनाओं ंके द्वारा एकता सथाशपत करता हाँ।" यहााँ उपयुमि पत्र का पूणम शववरण है :

"शप्रय स्वामी िी,

"प्रणाम । मैंने ऐसा कोई पत्र आपके पास नहीं ंशलखा है। यह तो एक िाली पत्र है। इसके हस्ताक्षर का दूसरे पत्रों ंके हस्ताक्षर के साथ सूक्ष्मता के साथ शमलान कीशिए। आप चोर को पहचान िायेंगे। कृपया उस पत्र को रशिस्टिम पोस्ट के द्वारा मेरे पास अवलोकनाथम भेिने की कृपा करें। वह टाइप शकया हुआ पत्र होगा। क्या आप यह पता लगा सकते हैं शक वह पत्र हमारी मिीन में टाइप शकया हुआ है अथवा शकसी अन्य मिीन के द्वारा टाइप शकया गया है? क्या शकसी प्रकार इस बात का ज्ञान हो सकता है शक हमारे शकस ग्रुप ने यह कायम शकया है?

"कुछ शदन पहले यहााँ पर भी कुछ गिबिी मची थी। स्वामी श्री 'ब' ने कुछ ऊधम शकया था; अतः मैंने उनको आश्रम को त्याग देने के शलए कहा। उनके साथ स्वामी 'अ' तथा स्वामी 'र' िो शक उनके शमत्र थे, ने भी आश्रम छोि शदया। वे सभी अब ऋशषकेि में हैं। उन्ोंने मेरे-आपके बीच शवद्वेष को पैदा कर अपने िुरु श्री 'य' को आश्रम से शनकलवाने की कोशिि की है। इसके शलए उन लोगों ंने यह कुत्मत्सत योिना बनायी है। मेरे शवचार से यह उनकी ही योिना है। श्री 'ख' इस आश्रम के महान् शवरोधी हैं तथा शकसी ने श्री 'न' के शबछावन में आग लगा दी है।

"आपको िीघ्र ही समझ लेना चाशहए था शक स्वामी िी कदाशप ऐसा क्या पत्र नहीं ंशलख सकते। यह तो सम्भवतः दूसरों ंकी िैतानी है। सब-कुछ ठीक हो िायेगा। आप शकसी प्रकार भी शचत्मन्तत न बनें। यहााँ आने पर आप ब्रह्मानन्दाश्रम में अलग से रह सकते हैं। आपको हमारे लंगर से भोिन लेने की कोई आवश्यकता नहीं ंहै। मैं आपके भोिन के शलए कुछ शविेष प्रबन्ध कर दूाँगा। काम के समाप्त होते ही आप िीघ्र ही यहााँ पर आ िाइए। आपको वहााँ पर एक क्षण भी ठहरने की आवश्यकता नहीं ंहै। उस िाली पत्र के शवषय में िरा भी शचन्ता न कीशिए। यह तो कुछ चुगलखोरों ंकी िैतानी है। िो बुरा कायम करेगा, उसको उसका फल भी अवश्य भोगना होगा। कमम का शनयम अटल है। मैं आपको तार भेिना चाहता था- 'शचन्ता न कीशिए। यह िाली है। यह शकसी की िैतानी है। पत्र शलख रहा हाँ।' तब मैंने सोचा शक शवसूतृत पत्र के द्वारा इस शवषय का अशधक स्पष्टीकरण हो सकेगा।"

एक ही शवषय को बार-बार उकसाने से समस्याओं ंका समाधान नहीं ंहो सकता

मैं साधारणतः शिकायतों ंको नहीं ंसुनता। शवशभन्न व्यत्मियों ंकी बहसों ंका कभी भी अन्त न होगा। मैं अच्छी तरह से िानता हाँ शक पूछताछ के द्वारा पररत्मसथशत और भी अशधक शबगि िाती है। 'योिना' से सम्बत्मन्धत लोगों ंकी सनुतुशष्ट के शलए मैंने उस शवषय में िााँच-पिताल की तथा शनम्नांशकत पत्र में अपना मत प्रदान शकया। मैं पररत्मसथशत के सुधार के शलए समय की प्रतीक्षा करता हाँ। पत्र इस प्रकार है :

"मैंने आि प्रातिः सभी आश्रमवाशसयों ंको बुला कर इस शवषय की िााँच-पि़ताल की है; परन्तु कुछ भी शनष्कषम नहीं ंशनकल सका। अपराशधयों ंको खोि शनकालने के शलए मुझे कोई दूरदिमन की शसत्मद्ध प्राप्त नहीं ंहै। आप स्वयं भी दोषी का पता लगा सकते हैं। क्ा टाइशपंग के स्टाइल से आप वास्तशवक मनुष्य का पता लगा सकते हैं? यशद आप शनश्चय के साथ शकसी का पता भी लगा लें, तो वंह स्वीकार करेगा ही नहीं।ं अब आप िरा भी शचन्ता न कीशिए। प्रसन्न रशहए। सब-कुछ शमथ्ा है; द्वेष के कारण ही यह िैतानी की गयी है। अपराशधयों ंका पता लगाना बहुत कशठन है। अपने मन की आित्मन्त के कारण आपको वहााँ का कायम छोि़ कर यहााँ आने की आवश्यकता नहीं ंहै। िान्त रशहए। पयामप्त काम कीशिए। मन की सारी शकरणों ंको बटोर कर िान्त हो िाइए। भूत तो भूल िाइए । शितना सम्भव हो, उतना ही काम कीशिए। काम में तल्लीन हो िाइए। आिान्त न बशनए । ये छोटे-छोटे उपिव आपको मिबूत बनाने के शलए, मुझको मिबूत बनाने के शलए रास्ते में आया करते हैं। हमें आिान्त नहीं ंहोना चाशहए। ये सारी घटनाएाँ हमें सफल बनाती हैं। यह आपकी उन्नशत के शलए ही है।

"एक बात का मैंने पता लगाया है। आप िीघ्र ही आिान्त हो िाते हैं। आपका पत्र पढ़ते ही मुझे बिा आश्चयम हुआ। मेरी समझ में यह नहीं ंआया शक आपने शकसको पत्र शलखा है; क्ोंशंक मैंने वैसा कभी भी शलखा ही नहीं।ं आपको यह िान लेना चाशहए था शक यह शकसी दूसरे का कायम है। यशद ऐसा भी मान लीशिए शक मैंने ही वैसा पत्र शलख शदया, तो वह आपके अथवा शकसी के कल्ाण के शलए ही होगा। यहााँ आप शवफल रहे। मैं शकसी की भावना पर-उस व्यत्मि की भावना पर भी नहीं,ं िो मुझे हाशन पहुाँचा रहा हो-स्वप्न में भी आघात नहीं ंपहुाँचा सकता। मैं इस सद्गुण का शवकास कर रहा हाँ। सदा इसे पक्का िाशनए, चाहे ऐसी घटना शफर भशवष्य में भी क्ों ंन घटे।"

सफलता का मागम

िब मैं पुस्तक शलखना प्रारम्भ करता हाँ, तो उसे शकसी-न-शकसी तरह समाप्त कर ही िालता हाँ। शकसी पुस्तक को अध्ययन के शलए प्रारम्भ करने पर उसे समाप्त करके ही अन्य पुस्तक को ग्रहण करता हाँ। मैं कभी भी शकसी काम को अधूरा नहीं ंछोि़ता। मैं उस शवषय पर मन को एकाग्र करता हाँ, शबना शकसी शवक्षेप के गम्भीर शवचार करता हाँ। मैं दृढ़, त्मसथर तथा अशवचल रहता हाँ। मुझे कायम के प्रशत प्रबल लगन है। मैं अपने उद्देश्य के प्रशत संलग्नता तथा गम्भीरता रखता हाँ।

मनुष्य के स्वभाव को कैसे बदला िाये ?

दुश्चररत्रों ंका सम्मान कीशिए। सवमप्रथम दुष्टों ंकी सेवा कीशिए। उनके साथ भावी सन्त के समान अथवा सन्त मान कर ही व्यवहार कीशिए। स्वयं अपने हृदय की िुत्मद्ध का तथा उनको भी उन्नत बनाने का यही मागम है। मैं ऐसे लोगों ंकी सावधानीपूवमक सेवा करते हुए शविेष आनन्द प्राप्त करता हाँ। मैं सदा अपने शनकट ऐसे लोगों ंको रखता हाँ िो मुझे गाली देते हैं, मेरे दोष शनकालते हैं, मुझे अपमाशनत करते तथा मुझ पर चोट पहुाँचाने का भी प्रयास करते हैं। मैं उनकी सेवा करना, उन्ें शिशक्षत बनाना तथा उन्ें पररवशतमत करना चाहता हाँ। मैं उन्ें बहुत ही आदरपूणम िब्ों ंसे पुकारता हाँ। दुष्ट तथा चोर को िनता के सामने सन्त कह कर पुकाररए, वह अपने बुरे कायों के प्रशत लत्मज्जत होगा। िीघ्र क्रोशधत होने वाले मनुष्य के प्रशत बारम्बार कशहए -"यह तो िान्तमूशतम है।' वह क्रोध करने में लज्जा का अनुभव करेगा। आलसी व्यत्मि को 'कममयोग वीर' कशहए, वह अपने आलस्य को दूर कर सेवा में संलग्न हो िायेगा। यही मेरा तरीका है। यह सुतुशत आपके हृदय के अन्तरतम से शनकलनी चाशहए। अपने हर िब् में आपको आत्मबल का प्रयोग करना चाशहए। आपको सच्चाई के साथ यह भावना रखनी चाशहए शक इस प्रतीयमान दुगुमण के पीछे मनुष्य में ज्योशतममय सद्गुण शछपा हुआ है। तब आप दोनों ंका उत्थान होगा।

गुण्डों ्के प्रशत मेरा शवचार

अचे्छे लोग तो धाशममक हैं ही, मुझे तो गुण्डों ्को भी सुधारना है। यही मेरा शविेष कायम है। गुण्डा ऋणात्मक धाशममक है। वह धाशममकों ्को मशहमात्मित करता है। गुण्डा भी भगवान् कृष्ण है। भगवान् कृष्ण गीता में कहते हैं: "द्यूतं छलयतामत्मि - मैं ठगों ्के शलए िूआ हाँ।" रुिी में शलखा है : "तस्कराणां पतये नमिः चोरों ्के माशलक को नमस्कार!" मैं आश्रम में सभी प्रकार के साधकों ्को रखता हाँ। िगत् मुझे चोरों ्तथा गुण्डों ्का गुरु कह कर पुकारता है। ईश्वरीय कायम की िय हो! इस पशवत्र कें के आध्यात्मत्मक स्पन्दन उन्ें शदव्य योशगयों ्तथा सन्तों ्में बदल िालें!

अशभमान नष्ट कीशिए

सत्त्व, रिस् तथा तमस् के फन्दों ्में पि़ कर साधक मनसातीत धाम में शवचरण करने में असमथम रह िाता है। सात्मत्त्वक फन्दा बहुत ही सूक्ष्म है तथा इसको पहचानना एवं इसका शववेक करना बहुत कशठन है। संन्यास के साथ ही संन्यास-अशभमान उत्पन्न हो िाता है। इससे दूसरों ्को अपेक्षा वह अशधक ऊँची स्थिशत को भले प्राप्त हो, परनु्तु वह बन्धन में ही है। त्ाग के साथ त्ाग- अशभमान आ िाता है। यह ब्रा ही सूक्ष्म; परनु्तु बहुत ही खतरनाक है। इसको दूर करना तो प्रायिः असम्भव ही है। सेवा-अशभमान के शवषय में भी यही बात है। अशभमान के अनेक रूप हैं। संन्यास, त्ाग तथा सेवा के अशभमान भी इसके रूप बन िाते हैं। िो साधक आत्म-साक्षात्कार करना चाहता है, उसे अशभमान के सूक्ष्म रूपों ्को भी सावधानीपूवमक दूर हटाना होगा।

आदिम गुरु

मैं सदा शिज्ञासु शवद्याथी हाँ।
मैं गुरु नहीं,्
परनु्तु ईश्वर ने मुझे गुरु बना िाला है।
साधकों ्ने मुझे गुरु बना िाला है।
मैं अपने छात्रों ्को भी िीघ्र ही गुरु बना िालता हाँ,
मैं ऐसा गुरु हाँ।
'महारिा', 'स्वामी िी', 'भगवन्', 'नारायण' इत्ाशद
आदरसूचक िब्ों ्से मैं उनका सम्मान करता हाँ।
मैं उनके साथ बराबरी का व्यवहार करता हाँ,
मैं उन्ें आसन देता हाँ।
मैं ऐसा गुरु हाँ।
मैं अपने िीवन से ही उन्ें शिक्षा देता हाँ,
मैं उन्ें महन्त तथा मानव-सेवक बनाता हाँ।
अध्यक्ष, विा, लेखक, स्वामी तथा योगी,
आध्यात्मत्मक संसथाओं ्का संसथापक, कशव तथा
पत्रकार, प्रचारक, सुधारक, स्वास्थ्य तथा योग में दक्ष,
टाइशपस्ट, योग-सम्राट्, आत्म-सम्राट्, कममयोगी-वीर,
भत्मि-भूषण, साधना-रत्न बना िालता हाँ।

सत् के सभी साधकों ंके शलए मैं ऐसा गुरु हाँ।

आओ, आओ, मेरे शमत्रो !

मेरा आह्वान प्रबल है। इसने अनेक िीवनों ंको पररवशतमत कर शदया है। इस बहुमूल् िीवन को न खोओ।

तिा तथा गप में समय न गाँवाओ । गरमागरम बहस तथा शववादों ंको बन्द करो। सारे शवषय-किों ंको नष्ट करो। शवलास की कामना का त्ाग करो।

काम को िला िालो।

अशभमान के शकले को नष्ट कर दो।

शमत्रो! िल्दी करो, िल्दी करो।

अहशनमि भगवान् के नाम का गायन करो।

आनन्द-सागर में गोता लगाओ ।

अपने अन्दर आत्मा के असीम साम्राज्य में प्रवेि करो।

आओ, आओ, मेरे शमत्रो, गोता लगाओ।

िीघ्रता करो, शवलम्ब न करो।

ज्ञान तथा सुख का उपभोग करो।

एकादि अध्याय
आध्यात्मत्मक मागम पर व्यावहाररक संकेत

िाक द्वारा साधकों ंको उपदेि

साधकों ंको िाक के द्वारा प्रशिशक्षत करने के शलए मेरे पास योग के छपे-छपाये पाठ नहीं ंहैं। मैं साधारणतः छात्रों ंकी रुशच के अनुसार पुस्तक भेि शदया करता हाँ। मैं पत्र-व्यवहार के द्वारा शिक्षा देता हाँ। शिक्षा क्रमबद्ध दी िाती है। साधक अपने दैशनक कायमक्रम, स्वास्थ्य तथा उन्नशत के शवषय में शलखते हैं। वे आध्यात्मत्मक दैनत्मन्दनी को भरते समय तथा मेरे 'बीस आध्यात्मत्मक शनयम' का पालन करते हैं। मैं अपने परामिम के द्वारा उनकी सहायता करता तथा उनके कष्टों ंएवं बाधाओं ंको दूर करता हाँ। मैं िात्मन्त के शवचार-प्रवाहों ंको भेिता हाँ।

वैयत्मिक अवधान के द्वारा सारे दिों ंमें सहस्रों ंव्यत्मियों ंने पयामप्त उन्नशत प्राप्त की है। उच्च प्रशिक्षण के शलए वे आश्रम में आ कर कुछ महीने या सप्ताह तक मेरे साथ रहते तथा दीक्षा ग्रहण करते हैं।

वे मेरी वैयत्मिक देख-रेख को पसन्द करते हैं। मैं शकसी से भी योग-प्रशिक्षण के शलए िुल्क नहीं ंलेता और न तो आश्रम में उनकी व्यवसथा के शलए ही रुपये की माँग करता हाँ। प्राय: सभी साधक िो मेरे पास आते हैं, मुझे उदारतापूवमक रुपये देते हैं, अथवा संसथा की उन्नशत के शलए तथा ज्ञान-प्रचार-कायम में उसके सहायताथम धमामथम दान देते हैं। इन सुकमों के द्वारा उन्ें शचत्तिुत्मद्ध तथा आध्यात्मत्मक उन्नशत में सहायता शमलती है।

इन पृष्ठों ंमें मेरे पत्रों ंके कुछ नमूने शदये िा रहे हैं, शिनमें मेरे पथ-प्रदिमन के तरीकों ंपर प्रकाि प्राप्त होगा। मैं सभी के शलए नैशतक एवं धाशममक आदिों ंपर बल देता हाँ। मैं सभी के शलए शदव्य िीवन के मागम को प्रिस्त करता हाँ।

ित्मिन्त का मागम

स्वगामश्रम
१६ अगस्त, १९३०

शप्रय भाई,

आपका कृपा-पत्र प्राप्त हुआ। आपको बहुत धन्यवाद । ४ बिे प्रातिः उशठए। ताले-कुंिी से बन्द एक ध्यान- गृह रत्मखए। शकसी को भी उसमें प्रवेि न करने दीशिए। गायत्री-शचत्र, गीता इत्ाशद कमरे में रत्मखए। गायत्री पर ध्यान कीशिए। अथम के साथ गायत्री मि का िप कीशिए। आाँखों ंको बन्द कर दोनों ंभौहों ंके बीच के सथान 'शत्रकुटी' पर ध्यान िमाइए। पद्मासन पर बैशठए। लगातार दो घण्े तक बैठने का अभ्यास कीशिए। गीता का शनयशमत स्वाध्याय कीशिए। प्रत्ेक पररत्मसथशत में सत् बोशलए। क्रोध का दमन कीशिए। गरीबों,ं बीमारों ंतथा साधुओं ंकी सेवा कीशिए। कुछ रुपये दान में लगाइए। इससे आपका हृदय िुद्ध हो िायेगा। सांसाररक व्यत्मियों ंका साथ न कीशिए। सेवा कीशिए, पे्रम कीशिए, हर व्यत्मि का आदर कीशिए। शनन्दा, शपुनता, परदोष-दिमन, चुगलखोरी आशद का त्ाग कीशिए। नम्र बशनए। मधुर बशनए। आप ित्मन्त में प्रवेि करेंगे। शनत्-प्रशत एक घण्े तक और छुशट्टयों ंमें तीन घण्े तक मौन रत्मखए।

आपका सुहृद,

स्वामी शिवानन्द

ज्ञान के शपपासु बशनए

साधकों ंको भावुकता तथा आवेि के विीभूत हो कर संन्यास का मागम ग्रहण नहीं ंकरना चाशहए। संसार में रहते हुए भी आध्यात्मत्मक िीवन के शलए ज्वलन्त मुमुकुषुत्व का शवकास कीशिए।

स्वगामश्रम, कुटीर
२२ २९ अगस्त, १९३०

ॐ सत्मच्चदानन्द,

आप आत्मा हैं। आप अमर हैं। शनभमय बशनए। अपनी आत्मा की मशहमा का शनश्चय कीशिए। मन तथा सांसाररक वसुतुओं ंके धोखे से अपने-आपको मि ुबना िाशलए।

मेरे शप्रय योगी, ईश्वर आपको आिीवामद दे! आपके २१ तारीख के पत्र को पढ़ कर मुझे असीम आनन्द हुआ। आप आध्यात्मत्मक संस्कारों ंसे यिु हैं। उनका पोषण कीशिए। उनकी अशभवृत्मद्ध होगी।

मेरे पास न आइए

यशद आप शनभा सकें और आपको दृढ़ शनश्चय हो शक आप समिा के शलए शवनिाकारी नहीं ंबन िायेंगे और यशद आप काम पर शनयिण रख सकें, तो िीवन-पयमन्त ब्रह्मचारी (नैशष्ठक ब्रह्मचारी) रशहए। आप धनी नहीं ंहैं, शफर पररवार तथा बच्चों ंका पालन-पोषण कैसे करेंगे? इससे आपकी आध्यात्मत्मक उन्नशत रुक िायेगी।

केवल यौवन के ििो से काम नहीं ंचलेगा। आध्यात्मत्मक मागम में केवल आवेि से लाभ नहीं ंहोता। यह फूलों ंका मागम नहीं ंहै। यह काँटों,ं शबचुछुओं ंतथा सपों से भरा हुआ मागम है। मागम कण्काकीणम, ढालुआँ तथा अत्न्त दुगम है; परनुतु दृढ़ संकल्प वाले मनुष्यों ंके शलए यह सुगम है। मुझे अवश्य साक्षात्कार करना है। इसके शलए मैं अपना िीवन भी उत्सगम कर दूँगा। ज्ञान के शलए ऐसी ज्वलन्त शपपासा चाशहए।

िनैः िनैः इन सात्मत्त्वक गुणों ंका शवकास कीशिए-क्रोध को रोकने के शलए धैयम, लोभ पर शनयिण के शलए सन्तोष, अशभमान, दपम को नष्ट करने के शलए सेवा। नम्रता, सत्वाशदता, शतशतक्षा (सदी, गरमी तथा दुिःख सहना) का शवकास कीशिए। सभी के प्रशत सदय बशनए । कभी भी शचिशचिे तथा आवेिपूणम न बशनए । आध्यात्मत्मक उन्नशत की दैनत्मन्दनी भररए। हर वसुतु को उसमें शलत्मखए। उन्नत व्यत्मियों ंके साथ रशहए। रामकृष्ण शमिन में िा कर महात्माओं ंकी सेवी कीशिए। उत्साह, पे्रम तथा गम्भीर सहानुभूशत के साथ बिों ंकी सेवा कीशिए। अपनी िंकाओं ंका स्पष्टीकरण करवाइए।

आपके शलए िात्मन्त तथा मुत्मि की कामना में-...........

आपका
शिवानन्द

हरर ॐ तत्सत्
ॐ िात्मन्त !

योग तथा वेदान्त-साधना की एक प्रशत रख लीशिए।
भशवष्य में उत्तर-प्रात्मप्त के शलए िवाबी काि या शलफाफा भेशिए।

संसार के त्ाग में िल्दबािी न कीशिए

C/o शवियनगरम् हाउस
कैम्प/कलकत्ता
१२ शदसम्बर, १९३०

ॐ सत्मच्चदानन्द,

कुछ समय के शलए ऋशषकेि आइए। आप शनश्चय ही एकान्त तथा आध्यात्मत्मक स्पन्दनों ंका सुख भोगेंगे। मेरा नाम कशहए, लोग आपकी व्यवसथा तथा सेवा करेंगे। श्री स्वामी अद्वैतानन्द, श्री स्वामी तपोवन ी महारिा, श्री स्वामी पुरुषोत्तमानन्द ी महारिा के दिमन कीशिए। वे सभी मेरे शनकट-सम्पकम में हैं-वे सभी उन्नत महात्मा है।

गित् का त्ाग करने में ल्दबािी न कीशिए। बहुत से सात्मत्त्वक गुणों ंको शवकशसत करने के शलए गित् सुन्दर क्ेषेत्र है। ो लोग लाभ उठाना चाहते हैं, उनके शलए गित् सवोत्तम गुरु है। और कुछ शदनों ंतक वहीं ंरशहए। कमाइए तथा उपभोग कीशिए। वैराग्य भोग से ही उत्पन्न होता है। तभी यह प्रबल, त्मसथर तथा तीव्र रहेगा। शववाह न कीशिए; यह दूसरी बात है। गित् मरक नहीं ंहै। अहंकार तथा राग-द्वेष के मर ाने पर यह आनन्द मात्र ही है। मानशसक दृशष्टकोण को बदल ाशलए। आइए, इन सभी सथानों ंतथा महात्माओं ंके दिमन कीशिए। आपको प्ेरेरणा प्राप्त होगी।

वहााँ रह कर शदव्य ीवन व्यतीत कीशिए। आध्यात्मत्मक मागम फूलों ंका मागम नहीं ंहै। यह तो ूलों ंसे भरा हुआ है। अशधकारी बशनए। प तथा ध्यान के द्वारा ुद्धता तथा आध्यात्मत्मक बल प्राप्त कीशिए। प्रसन्न रशहए। आपको कैवल्-मोक्ष की प्रात्मप्त हो!

स्वामी शिवानन्द

कायम करने से पहले शवचार कर लीशिए

शपछले दो पत्रों ंसे आपको पता चल गया होगा शक मैं ल्दबािी के शनणमय के शवरुद्ध अपने साधकों ंको सावधान बनाता हाँ; परनुतु ब साधक को प्रबल वैराग्य तथा अशवचशलत संकल्प से सम्पन्न देखता हाँ, तो मैं हषम से प्रफुत्मल्लत हो ाता हाँ। उन शदनों ंब मैं अकेले रहता तथा मेरा अपना कोई आश्रम न था, मैं अपने पास शकसी शिष्य को रखने में शहचकता था। मैं नहीं ंचाहता था शक कोई मेरे पास आ कर रहे। अतिः उपयुमि साधक के मामले में ब मैंने देखा शक उसमें प्रबल मुमुकुषुत्व तथा अशवचल संकल्प है, तब मैंने शवचार शकया शक शकसी आश्रम में रह कर सेवा-कायम करना उसके शलए अच्छा रहेगा। इस तरह मैं साधकों ंके लाभ की ही बात सोचता था। उन्ें शिष्य बना कर उससे सेवा लेने की कामना नहीं ंरखता था। इसके साथ ही दूसरी धाशममक संसथाओं ंकी उन्नशत की कामना रखता था।

ॐ शप्रय आत्मन्,

ईश्वर तथा धमम के प्रशत आपकी शनष्ठा शनश्चय ही संसार से आपको ऊपर उठायेगी। ईश्वर आपको आध्यात्मत्मक बल तथा त्मि प्रदान करे, शिससे आप ईश्वर-साक्षात्कार प्राप्त कर सकें!

कृपया श्री अरशवन्द आश्रम या रामकृष्ण शमिन में सत्मम्मशलत हो ाइए। मैं शवश्वास शदलाता हाँ शक वहााँ आप पयामप्त उन्नशत कर सकेंगे। कुछ वषों तक आश्रम में ही रशहए। आप यहााँ शमलने के शलए आ सकते हैं, सथायी शनवास के शलए नहीं।ं छलााँग मारने से पहले देख लीशिए। शवचार कीशिए। संसार सवोत्तम गुरु है। उससे आपको बहुत कुछ सीखना है। ल्दबािी न कीशिए। शहमालय की गुहाओं ंको न ाइए । वानी का ो अशधक सहायता नहीं ंपहुाँचा सकेगा। यह मागम कशठन तथा कष्ट-साध्य है। आपको मालूम भी न होगा शक वहााँ पर समय का उपयोग कैसे शकया ाये।

मैं तो एक साधारण-सा साधु हाँ। मैं आपको अशधक सहायता भी नहीं ◌ंदे सकता। मैं शिष्य नहीं ◌ंबनाता । ीविन-पयमन्त मैं आपका सच्चा शमत्र हो सकता हाँ। मैं अशधक समय तक शकसी को अपने साथ नहीं ◌ंरख सकता। कुछ महीनों ◌ंतक प्रशिक्षण दे कर साधकों ◌ंको किाी या उत्तरकिाी ि◌ा कर ध्यान करने का आदिे देता हाँ।

मैं पुनिः कहता हाँ शक शकसी ऐसे अचे्छे आश्रम में सत्मम्मशलत हो ि◌ाइए ि◌हााँ आपको आध्यात्मत्मक लाभ प्राप्त हो सके। वहीं ◌ंि◌टे रशहए। कशठनाइयों ◌ंको सहन कीशिए। इसके फल-स्वरूप आप अमृतत्व तथा असीम आनन्द प्राप्त करेंगे।

आपका शनिस्वरूप,
स्वामी शिवानन्द

प्रसन्न रशहए। स्वति, साहसी तथा शनभमय बशनए। आप अमृत-पुत्र हैं। हरर ॐ तत्सत्। धैयम का शवकास कीशिए। सत् बोशलए। क्रोध का दमन कीशिए। शतशतक्षा का शवकास कीशिए। सेवा कीशिए। पे्रम कीशिए, दीशिए। दूसरों ◌ंको क्षमा कीशिए। थोिा़ बोशलए। मधुर बोशलए।

आध्यात्मत्मक उन्नशत के शलए बहुमूल् उपदिे

यहााँ कुछ बहुमूल् उपदिे सूत्र-रूप में शदये ि◌ा रहे हैं:

स्वगामश्रम
३ अिू़बर, १९३०

(क) भयभीत न बशनए ।
(ख) ि◌ोक न कीशिए।

आप ि़ि◌ ि◌रीर नहीं ◌ंहैं।

आप सत्मच्चदानन्द-रूप अमृत आत्मा हैं।

कृपया मेरी पुस्तक 'मन : रहस्य और शनग्रह' पशढ़ए। ध्यान में उन्नशत के शलए आप पयामप्त व्यावहाररक उपदिे प्राप्त करेंगे। शितना सम्भव हो, रुपये बचाइए।

आिकल संन्याशसयों ◌ंके शलए भी रुपये की आवश्यकता है; क्ोंशक गृहसथों ◌ंसे सहायता नहीं ◌ंशमलती। इन दोनों ◌ंको-स्वाध्याय तथा ध्यान को अपना प्रमुख शवहार-कि बना लीशिए। अन्य सभी बाह्य शवहार-किों ◌ंसे दूर रशहए।

(१) खोशिए। समशझए। साक्षात्कार कीशिए।

(२) शवषयों ◌ंका शवशे्लेषण कीशिए। उनके वास्तशवक स्वभाव का साक्षात्कार कीशिए तथा उनका पररत्ाग कीशिए ।

(३) स्वयं को ि ाशनए तथा मिु हो ि ाइए ।

(४) सदा आत्म-संत्मसथत रशहए।

(५) प्राथमना कीशिए तथा धाशममक बशनए ।

(६) मुमुकुषुत्व रत्मखए तथा ईश्वरीय कृपा प्राप्त कीशिए।

(७) (ि ारीर का) शनषेध तथा (ब्रह्म का) शनश्चय कीशिए।

(८) 'तत्त्वमशस' - इसे कभी न भूशलए।

स्वामी शिवानन्द

प्रसुप्त ईश्वरीय स्वरूप का प्रसुफुटन कीशिए

मेरी सम्मशत के अनुसार साधक रामकृष्ण शमिन में सत्मम्मशलत हो गया और शफर भी उसने मेरे साथ सम्पकम बनाये रखा। मैं सभी आश्रमों ंको अपना ही समझता हाँ तथा शकसी व्यत्मि पर, ि ो मेरे पास पूणम पथ-प्रदिमन के ही शलएआता है, एकाशधकार की भावना नहीं ंरखता। मैं अपने पथ-प्रदिमन को बन्द नहीं ंकरता :

स्वगामश्रम
ऋशषकेि

आदरणीय बनुधु,

ॐ नमो नारायणाय । ईश्वर-आिीवामद !

मैं लम्बी कैलास-यात्रा से लौट कर आया हाँ। मुझे यह ि ान कर ब़्िी प्रसन्नता हुई शक आप रामकृष्ण शमिन में ि ाशमल हो चुके हैं। हाशदमक बधाई। आश्रम से शचपके रशहए। यही भान कीशिए शक आश्रम आपका अपना ही है। आपको शनश्चय ही सफलता शमलेगी। आप सूयों के सूयम हैं। आप ि गत् की आिा हैं। आपने उत्तरदाशयत्वपूणम बाना पहना है। ईश्वरत्व का प्रसुफुटन कीशिए। पशवत्रता, ि ैस तथा मशहमा आपकी सेवा में उपत्मसथत हैं। आपने अपने सारे सांसाररक बन्धनों ंको ति़ो ि ाला है। अब आप अपने मागम पर अबाध गशत से चल सकते हैं। शमिन से शचपके रशहए तथा आदर-भाव एवं शनष्कामतापूवमक सभी गुरु ि नों ंकी सेवा कीशिए । प्रत्ेक पररत्मसथशत में सत् बोशलए। सत् बोलने से शकसी को हाशन नहीं ंपहुँचेगी। मैं आपको आध्यात्मत्मक बल दूँगा। सत् बोलने से ही सत् की प्रात्मप्त होगी। धैयम, क्षमा, शवश्व-प्ेरेम, सेवा तथा दया के अिमन से क्रोध का दमन कीशिए।

छह घण्े स्वाध्याय तथा छह घण्े ध्यान अबाध गशत से चलते रहने चाशहए। यही मेरा तरीका है। भूत को भूल ि ाइए ठोस वतमान में रशहए। सभी प्रकार की काल्पशनक आिाओं ंका पररत्ाग कीशिए। यशद लोग आपको

लांशछत करें, आपसे घृणा करें, आपकी हाँसी उ़िायें, शफर भी िान्त रशहए। उनसे बदला न लीशिए। काम करने से पहले शनत्-प्रशत 'सरमन ऑन दी माउन्ट' पशढ़ए। मैं एक सन्दभम को नीचे दे रहा हाँ। यशद आप इसे शनत्-प्रशत याद रखेंगे, तो आपको ज्ञान की प्रात्मप्त होगी। इसका अनवरत अभ्यास कीशिए।

अपने ित्ुरुओं ंसे प्ेरेम कीशिए। िो आपको श्राप दें, उन्ें आिीवामद दीशिए। उनकी भलाई कीशिए िो आपसे घृणा करें तथा उनके शलए प्राथमना कीशिए िो आप पर अत्ाचार करें ।" इसका अभ्यास ब़िा कशठन है; शफर भी ऐसा शकया िा सकता है और अवश्य करना चाशहए। महात्मा गान्धी ने इसका अभ्यास शकया था। यही उनकी सफलता का रहस्य है।

आदर तथा प्ेरेम के साथ,

आपका शवनीत बनुधु,
स्वामी शिवानन्द

शनम्न प्रकृशत का िोधन

प्रारम्भ में यद्यशप मैं लोगों ंको संन्यास-दीक्षा देने में शहचशकचाहट प्रकट करता था, शफर भी िब साधकों ंने मेरे ऊपर अपने वैराग्य तथा प्रबल संकल्प–त्मि की छाप िाली, तब मैंने प्रसन्नतापूवमक उन्ें संन्यास-दीक्षा प्रदान की तथा वे िीघ्र ही ईश्वरीय कायम-क्ेषेत्र में संलग्न हो गये। उस समय शदव्य–िीवन-कायम िैिावावसथा में था तथा शनकट भशवष्य में आध्यात्मत्मक पुनिामगरण ला कर िगत् के लाखों ंलोगों ंमें शदव्य प्ेरेरणा का संचार करने की भूशमका बाँध रहा था। मैं कभी भी िीवन के उद्देश्य तथा संन्यास के लक्ष्य को नहीं ंभूलता तथा बारम्बार संन्याशसयों ंको प्रोत्साशहत करता रहता हाँ, शिससे वे साधना तथा आत्म-संयम की ओर अपना ध्यान बनाये रखें।

शिवोऽहं शिविः केवलोऽहम्।' ईश्वर-आिीवामद प्राप्त हो! '

मुझे आपसे ब़िी-ब़िी आिाएँ हैं। आप भारत की ही नहीं,ं वरन् समस्त संसार की मशहमा हैं। आपमें ईश्वरीय ज्योशत, ईश्वरीय गररमा तथा मशहमा सदा शवभाशसत होती रहें! सत् में शनवास कीशिए। सत् का अनुभव कीशिए। सत् का साक्षात्कार कीशिए। सत् का प्रसार कीशिए। अपनी ित्मि की सुरक्षा कीशिए। उसे आवश्यकता प़िने पर काम में ला कर अच्छी तरह ध्यान कीशिए। बन्द कमरे में रशहए। अशधक शमशलए–ुशलए नहीं।ं शमत्रों ंकी संख्या अशधक न बढ़ाइए । सच्चा शमत्र एक ही पयामप्त है। शभक्षा-भावना रख कर शभक्षा न माँशगए। आज्ञा दीशिए और आवश्यकतानुसार प्राप्त कीशिए। सारा िगत् आपका घर है। प्रकृशत तथा नव-ऋत्मद्धयााँ करबद्ध हो कर आपकी सेवा में प्रसुतुत हैं।

इत्मियों ंका दमन कीशिए। मशहलाओं ंसे दूर रशहए। प्रखर बशनए। आलसी िनाना वेदान्ती नहीं ंबशनए। हर िीविको में, हर िब् में आग भभकनी चाशहए। मैं िानता हाँ शक आप थो़िे ही समय में आश्चयम कर शदखायेंगे। उपशनषद् तथा गीता का स्वाध्याय कीशिए। उन्ें अच्छी तरह समझ लीशिए। इस ओर आप िून्य हैं।

आपको शनयशमत क्रशमक अध्ययन, ध्यान तथा िप करना चाशहए। ऐसा न सोशचए शक मैं उत्तरकािी में शबना शकसी काम के रहाँगा, तब अध्ययन करूाँगा। यह भूल है। यह मूखमता है। पवन िब चलता हो, तभी अनाि की ओसाई कर लीशिए। धारणा का अभ्यास कीशिए। ध्यान कीशिए। कुछ घण्ों ंतक एकान्त-वास कीशिए। नम्र बशनए। कभी भी दपम न रत्मखए। सहनिीलता तथा धैयम रत्मखए। बातचीत करते समय इन सद्गुणों ंको प्रकट

कीशिए। प्रते्क शवचार का शनरीक्षण कीशिए। संन्यास कोई खेल की बात नहीं ‌ंहै। आपने उत्तरदाशयत्वपूणम बाना धारण शकया है। क्ा आप ऐसा अनुभव करते हैं? मशहलाओं ‌ंसे दूर रशहए। उनसे हाँसी-शठठोली न कीशिए। ये सब काम के ही रूप हैं।

भीख न माँशगए। भीख माँगने की भावना से शभक्षा न माँशगए। सब-कुछ आपको प्राप्त होगा। सारा ‌िगत् आपका घर है, ऐसा भान कीशिए। अपनी प्रवृशत्तयों ‌ंका शवशे्लेषण कीशिए। स्वाथमयी प्रवृशत्तयों ‌ंको शवनष्ट कीशिए। नीच प्रवृशत्तयों ‌ंको कुचल ‌िाशलए। अपने सभी कायों में शिष्ट बशनए। कु्षि वसु्तुओं ‌ंके शलए झग़िा न कीशिए। शपुिनता तथा चुगलखोरी का पररत्ाग कीशिए। आसुरी प्रकृशत का सुधार अशनवायम है।

ॐ शिवोऽहम्

शवषयपरायणता का अशभिाप

मैं पुनिः साधना के महत्त्व तथा वैषशयक ‌िीवन के अशभिाप से बचे रहने की आवश्यकता पर ‌िोर देता हाँ।

गन्दगी की ओर पुनिः न देत्मखए। स्वयं को शवनष्ट न कीशिए। आध्यात्मत्मक मागम में आपने प्रचुर आनन्द एवं सुख प्राप्त शकया है। योग के द्वारा प्रसुफ़ुशटत होने पर आगे आने वाली मशहमाओं ‌ंका कहना ही क्ा है? सावधान ! सावधान !! अपनी इत्मियों ‌ंके गुलाम न बशनए। अपने कमरे से बाहर न शनकशलए। सारे कायम-व्यापारों ‌ंको बन्द कीशिए। अपने कमरे में शछप कर रशहए या तुरन्त आनन्द-कुटीर वापस लौट आइए । अन्तशनमरीक्षण कीशिए तथा ध्यान कीशिए।

यशद आप मोह का संवरण न कर सकें, तो अच्छा है शक आप तुरन्त नगर को छि़ो दें। पुस्तकों ‌ंके पू्रूफ की शचन्ता न करें। मैं काम की शचन्ता नहीं ‌ंकरता। यशद आपमें पयामप्त बल है, तो कुछ समय और वहीं ‌ंरह कर काम को समाप्त कर लीशिए । ‌िीघ्र ऋशषके लौटने का प्रबन्ध कीशिए।

******

आदिम ‌िीवन के शबना; अन्तयामी तथा अन्तव्यामपी सत्ता में शवश्राम के शबना शवषय–‌िीवन भार के समान है। यह तो पािशवक ‌िीवन है। ‌िगत् स्वप्न है। ब्रह्म ही ठोस सत् है। इसे कभी न भूलें। आप आत्मा, अकताम तथा साक्षी हैं।

साधना आपकी शनत् की आदत बन ‌िाये

योग के पथ पर यहाँ कुछ संकेत शदये ‌िा रहे हैं, शिन्हें मेरे कई पत्रों ‌ंसे संकशलत शकया गया है। इनसे साधना-सम्बन्धी शवषय का ठीक-ठीक ज्ञान हो सकेगा।

आप ध्यान, ‌िप, स्वाध्याय तथा सेवा में शनयशमत रहें। ऐसा न सोशचए शक 'अपने उत्तरदाशयत्वों ‌ंको पूणम कर लेने के बाद ‌िब मैं शहमालय की गुहा में एकान्त-वास करूाँगा, तब ध्यान तथा स्वाध्याय करूाँगा।' कुछ घण्ों ‌ंतक एकान्त में रह कर मन का अध्ययन कीशिए। उसे धीरे-धीरे एकान्त-वास के शलए तैयार कीशिए।

शनष्काम सेवा

शनष्काम सेवा के शलए अशधक धन की आवश्यकता नहीं ःहै। यशद आप मानवि−ाशत की सेवा के योग्य हैं, तो ईश्वर आपके शलए सारा प्रबन्ध कर देगा। कुछ लाभप्रद औषशधयों ःको रख लीशिए तथा उन्ं गरीबों ःमें बााँट कर उनकी सेवा कीशिए। अपनी सेवा के बदले में शकसी वस्तुु की अशभलाषा न रत्मखए। अपने ग्राम में गरीब बच्चों ःको शिक्षा दीशिए। चार या पााँच घरों ःसे शभक्षा ग्रहण कर अपना शनवामह कीशिए। एकान्त में रशहए। साधना कीशिए। मनोराज्य तथा हवाई शकले बनाना बन्द कीशिए। यह ित्मन्त का ितुरु है। अपनी योग्यता, क्षमता तथा साधना के अनुसार उपयुि मानशसक भाव के साथ यथा-सम्भव सेवा कीशिए।

प्राणायाम से उपिव

मुझे बहुत से साधकों ःद्वारा ऐसे उपिवों ःका शववरण प्राप्त हुआ है। वे प्राणायाम तथा शक्रयायोग द्वारा बलपूवमक कुण्डशलनी िाग्रत करना चाहते हैं। मैं उनके अशत-उत्साह तथा अधूरे ज्ञान पर तरस खाता हााँ। स्वल्प भोिन अथवा उसका पूणमतिः त्ाग आपको शंकंशचन्ात्र भी सहायक नहीं ःहोगा। शनयशमत दैशनक अभ्यास के द्वारा क्ेषेत्र को अच्छी तरह तैयार करना चाशहए। उन्नत अवसथाओं ःमें आपको उन व्यत्मियों ःके वैयत्मिक पथ-प्रदिमन तथा संरक्षण की आवश्यकता है, शिनको योग-मागम में शसत्मद्ध प्राप्त हो गयी है। हृदय की िुद्धता, सन्शत, ग्रन्ों ःका सम्यक् ज्ञान, अनुकूल वातावरण तथा आध्यात्मत्मक स्पन्दनों ःसे भरा हुआ सथान- ये सब आपकी सफलता के शलए बहुत आवश्यक हैं। िल्दबािी न कीशिए। अधीर न बशनए। एकांगी शवकास आपको सहायता नहीं ःदेगा। अत्शधक उपवास के द्वारा स्वास्थ्य को न शबगाशिए । इससे आपका िरीर दुबमल हो िायेगा। प्रचुर मात्रा में ित्मिवधमक, सुपाच्य तथा पौशष्टक अन्न, फल तथा दूध का आहार लीशिए। कुछ महीनों ःतक धीरे-धीरे श्वास लीशिए तथा छोशिए । कुम्भक न कीशिए। कुछ आगे बढ़ने पर गमी के शदनों ःमें शकसी ठण्ेडे सथान में चले िाइए तथा प्राणायाम की तीन बैठकें रत्मखए। पूरक, कुम्भक तथा रेचक में १: ४ : २ का अनुपात रत्मखए। इससे अवणमनीय लाभ होता है। ऊाँचे साधकों ःको इससे रंच मात्र भी हाशन नहीं ःहोती।

उदासी तथा आलस्य को दूर कीशिए

खुली वायु में दौशिए। धीमा प्राणायाम कीशिए। ॐ का िप कीशिए। भत्मिपूवमक गाइए। भावपूवमक नृत् कीशिए। िीघ्र ही उदासी दूर हो िायेगी। आप आनन्द-स्वरूप हैं-उदासी तथा आलस्य कहााँ? वे तो मानशसक कल्पनाएाँ ही हैं। मौन रशहए। मौन से अशधक लाभ उठाइए। कुछ बादाम िल में रात-भर शभगो कर रत्मखए। प्रातिः शमश्री के साथ सेवन कीशिए। यह साधकों ःके शलए मेधावधमक टाशनक है। शिर में आाँवला-तेल का प्रयोग कीशिए। हक्सले शसरप का भी सेवन कीशिए।

बि आप उते्तेशित हों ः

पि तथा साधना को एक शदन के शलए भी बन्द न कीशिए। यथा-व्यवसथा के गुण का शवकास कीशिए। अपमान तथा नुकसान सशहए। छोटी-छोटी बातों ःको भूल िाने की आदत िाशलए। लोगों ःके साथ शनपुणतापूवमक रशहए। सभी को भिन-कीतमन का प्रशिक्षण दीशिए। आप ि हााँ भी िा यें, वहीं ः आध्यात्मत्मक स्पन्दनों ः का शनमामण कीशिए। तब आप ित्मन्त, सुख, आनन्द तथा समृत्मद्ध प्राप्त करेंगे। सभी चेहरों ःपर आनन्द छा िायेगा। यही ित्मन्त

का मागम है। उत्तेशित अथवा कुषि होने पर िप कीशिए अथवा कुछ समय के शलए उस सथान को छिो़ दीशिए। सभी से पे्रम कीशिए। सभी की सेवा कीशिए।

योग में अशत से बशचए

योगाभ्यास उतना ही कीशिए, शितना आप आसानी से कर सकते हैं। अशत से बशचए। अशधक थकावट न लाइए। शवदिेी लोगों ंके शलए पद्मासन तथा िीषामसन बहुत कशठन लगते हैं। प्राथमना तथा ध्यान के शलए आप कोई
भी सुखप्रद आसन अथवा िारीररक त्मसथशत रख सकते हैं। आप एक अच्छा आसन चुन लीशिए, शिसमें सरलतापूवमक अशधक समय तक बैठ सकें। आपकी गदमन तथा रीढ़ एक-सीध में होनी चाशहए। आँखें बन्द कर लीशिए। धीरे-धीर श्वास लीशिए तथा छोशि़ए । ॐ ॐ ॐ मि का मानशसक िप कीशिए तथा भगवान् के शदव्य गुणों ंपर ध्यान कीशिए। अब आप मौन-ध्यान में प्रविे करेंगे। आप महान् िात्मन्त तथा आन्तररक आध्यात्मत्मक बल प्राप्त करेंगे।

योग क्ा है ?

छह घण् तक आसन में बैठना या हृदय की गशत को रोक देना या एक सप्ताह या माह तक भूशम के भीतर ग़िरहना योग नहीं ंहै। ये सब िारीररक तमिो हैं। योग व्यशष्ट-संकल्प को शवश्वात्म-संकल्प से संयोशित करने केशवज्ञान को शसखलाता है। योग मनुष्य की पिावी प्रकृशत को रूपान्तररत कर ित्मि तथा वीयम की अशभवृत्मद्धकरता है और दीघामयु एवं सुन्दर स्वास्थ्य प्रदान करता है। धारणा–ित्मि की वृत्मद्ध का प्रयास कीशिए। मन कीएकाग्रता के शलए िप सहायक है।

द्वादि अध्याय
आध्यात्मत्मक अनुभव

नवि–ीवन का अवतरण

मैं शवषय-सुखों ंके इस भ्रामक िीवन से थक चुका था।
मैं इस िरीर रूपी बन्दीगृह से ऊब चुका था।
मैंने महात्माओं ंके साथ सत्संग शकया
तथा उनके अमृतमय उपदिेों ंका पालन शकया।
मैं राग-द्वेष के गहन अरण्य का अशतक्रमण शकया।
मैंने भले-बुरे िगत् से अशत-दूर शवचरण शकया।
मैं परम मौन की सीमा तक िा पहुँचा तथा
मैंने अन्तरात्मा के ऐश्वयम के दिमन शकये।
अब मेरे सारे िोक दूर हो गये हैं।
मेरा हृदय आनन्द से आप्लाशवत हो रहा है।

मेरी आत्मा में ित्मन्त का समाविे हुआ है।
मैं अचानक अपने िीवन से ऊपर उठ गया तथा
मुझमें नवि–ीवन का अवतरण हुआ।
मैंने सत् के अन्तिमगत् का अनुभव शकया।
उस अदृश्य से मेरा हृदय एवं आत्मा पररपूणम हो चला।
मैंने अशमट ज्योशत के प्रवाह में स्नान शकया तथा
'मैं ही ज्योशत हाँ, इसका साक्षात्कार शकया।

प्रारत्मम्भक आध्यात्मत्मक अनुभव

अशधकाशधक वैराग्य तथा शववेक,
अशधकाशधक मुमुकुषुत्व,
ित्मिन्त, प्रसन्नता, सन्तोष,
शनभमयता तथा मन का समत्व,
नेत्रों ंसे दीत्मप्त, िरीर में सुगन्ध,
वणम-प्रसाद, स्वर-सौष्ठव-मीठी एवं िित्मिाली बोली,
अल्प मूत्र तथा पुरीष,
सुन्दर स्वास्थ्य तथा लघुत्वम्,
रोग, आलस्य तथा शवषाद से मुत्मि,
िरीर की लघुता, मन की तीव्रता,
िित्मिाली िठराशग्न,
बहुत देर तक ध्यान करने की इच्छा,
सांसाररक संगों ंतथा वाद-शववादों ंमें अरुशच,
ईश्वर की उपत्मसथशत का सवमत्र भान,
सारे प्राशणयों ंके प्रशत पे्रम,
ऐसा अनुभव शक सारे रूप स्वयं ईश्वर के हैं,
यह िगत् स्वयं ईश्वर ही है।

शनन्दा तथा अपमान करने वालों ंके प्रशत भी घृणा का अभाव,
अपमान तथा हाशन सहने की क्षमता,
शवपशत्तयों ंएवं बाधाओं ंका सामना करने की क्षमता,
ये सब हैं कुछ प्रारत्मम्भक आध्यात्मत्मक अनुभव
शिनसे पता चलता है शक
आप त्मसथर रूप से आध्यात्मत्मक मागम पर बढ़ रहे हैं।

ध्यान में

उिली ज्योशतयों, ं रंगीन ज्योशतयों ंके गोले, सूयम, तारे शदखायी देंगे।
शदव्य गन्ध, शदव्य रस, स्वप्न में भगवान् के दिमन
असाधारण अशतमानवी अनुभव।

मानव-रूप में ईश्वर-दिमन,
कभी-कभी ब्राह्मण के रूप में,
ईश्वर से बातें करना;
ये सब प्रारत्मम्भक आध्यात्मत्मक अनुभव हैं।
तब शवश्वात्म-चैतन्य तथा सशवकल्प-समाशध की बारी आती है,
शिसका अिुमन ने अनुभव शकया था।
अन्ततिः साधक शनशवमकल्प-समाशध में प्रवेि करता है,
हिााँ न तो ि्रष्टा है, न दृश्य,
हिााँ मनुष्य कुछ भी देखता नहीं,ं कुछ भी सुनता नहीं ं
वह शनत् वसुतु से एकाकार हो िाता है।

मैंने िीवन-क्रीड़ा में शविय पायी

प्रभु तथा सद्गुरु की कृपा से मैं असंग तथा मुि हाँ।
कि तथा भ्रम दूर हो चुके हैं।
मैं मुि तथा सदा सुखी हाँ।
मैं भय से मुि हाँ,
मैं अब अदै्वैत अवसथा में शवश्राम कर रहा हाँ।
दै्वैत से भय होता है।
मैं ब्रह्म-पद से उन्‍त हाँ।
मैंने पूणमता तथा स्वतिता पायी है।
मैं िुद्ध चैतन्य में शनवास करता हाँ।
मैंने िीवन-क्रीड़ा में शविय पायी है।
मैंने शविय पायी है। मैंने शविय पायी है।

उसी में मैं अपना सवमस्व पाता हाँ

अन्ततिः उसकी कृपा का अवतरण हुआ,
मैंने उसको देखा, एकटक देखा,
उस शवियकारक प्रभु के दिमन में मैं सुध-बुध भूल गया।
ईश्वरीय कृपा से मेरा हृदय-प्याला छलछला उठा।
भाव के हषामशतरेक में मैं झूमू उठा,
उसकी इच्छा में ही मेरी िात्मन्त है।
उसका नाम ही िात्मन्त का धाम है।
उसी में मैं अपना सवमस्व पाता हाँ।
उसी के हृदय में सारा ज्ञान भरा हुआ है।
उसी में यह सारा िगत् सृिन तथा शवलय प्राप्त करता है।
वह सभी दृश्यों ंका परम आधार है।
वही पशवत्र प्रभु है, ज्ञान में पूणम,
गित् का कारण, मुत्मिप्रदाता है।

आनन्द-सागर में

हे महादेव! हे किव! आपकी कृपा के खि्ग से
मैंने अपने सारे बन्धनों ंको शछन्न-शभन्न कर शदया है।
मैं मुि हाँ, मैं सुखी हाँ।
सारी कामनाएँ शवलुप्त हो चुकी हैं।
अब मुझमें आपके चरण-कमल को छोि़ अन्य कोई कामना नहीं।ं
मैंने अपने सारे शवचारों ंको,
आपमें ही शवलीन कर शदया है, हे नारायण!
मैंने आपके महत् दिमन को प्राप्त शकया।
मैं भाव-समाशध में खो चला,
मैं तत्क्षण ही रूपान्तररत हो गया।
मैं ईश्वरीय चैतन्य के आनन्द-सागर में िूब गया था।
यि हो! िय हो! हे मेरे प्रभु शवषुणु !

मैं अमर आत्मा हाँ

एक शनत् असीम वसुतु ही है, िीव उससे एक है।
दुिःख असत् है, यह रह नहीं ंसकता,
आनन्द सत् है, वह मर नहीं ंसकता।
मन असत् है, यह रह नहीं ंसकता।
आत्मा सत् है, यह मर नहीं ंसकता।
आत्म-ज्ञान से मुत्मि शमलती है।
पूणमता, अमृतत्व तथा आनन्द ही मुत्मि है।
आत्मा की अपरोक्षानुभूशत ही मुत्मि है।
मैं न तो िरीर हाँ और न मन ही हाँ;
यह सारा िगत् मेरा िरीर है,
यह सारा िगत् मेरा धाम है;
कुछ भी नहीं ंहै,
कुछ भी मेरा नहीं ंहै,
मैं तो अमर आत्मा हाँ।

भाषा-रशहत कशटबन्ध

पूणम नाम-रशहत, रूप-रशहत िून्य में,
असीम आनन्द-शवस्तार में,
पदाथम-रशहत, मन-रशहत, आनन्द के धाम में,
काल-रशहत, आकाि-रशहत, शवचार-रशहत साम्राज्य में,

मधुर समस्वरता के मनसातीत धाम में,
मैं परम प्रकाि से युि हो गया।
यह शवचार शक हम एक हैं या दो-शवलीन हो गया।
मैंने सदा के शलए िन् के सागर को पार कर शदया,
यह सब ईश्वर की कृपा से ही हुआ।
हााँ, उसी प्रभु की कृपा से, शिसने वृन्दावन में सुमधुर नृत् शकया,
शिसने गोपों ंकी रक्षा के शलए छाते के समान गोवधमन को उठा शलया।

मैं वही बन चुका हाँ

माया-शनशममत िगत् अब शवलुप्त हो चला है
मन पूणमतः शवनष्ट हो चुका है,
अहंकार चूणम-चूणम हो चुका है,
व्यत्मि-व्यत्मि के बीच के व्यवधान शवलीन हो चुके हैं।
नाम और रूप अदृश्य हो चुके हैं।
सभी वैशिषट्य और भेद शवगशलत हो गये हैं।
पुराना िीवत्व पूणमतः ब्रह्म से एक हो चुका है।
सवमत्र सत्, ज्ञान तथा आनन्द का सागर उम़ि रहा है।
ब्रह्म ही एकमेव शवभाशसत हो रहा है।
सवमत्र एक िाश्वत आनन्द-सागर पररप्लाशवत हो रहा है।
मैं वही बन चुका हाँ, मैं वही बन चुका हाँ।
शिवोऽहम् शिवोऽहम् शिवोऽहम् ।

भूमा-अनुभव

मैं असीम आनन्द में शवलीन हो चला।
मैंने अमरानन्द-सागर में शवहार शकया।
मैंने असीम ित्मन्त के समुि में सन्तरण शकया।
अहंकार शवलीन हुआ, शवचार शवलीन हुए।
बुत्मद्ध-व्यापार बन्द हुआ, इत्मियााँ शवलुप्त हुई।
मैं िगत् के शलए प्रसुप्त हो गया।
मैंने सवमत्र स्वयं को ही देखा; वह अनुभव एकरस था।
न तो अन्तर न बाह्य था; न तो 'यह' न 'वह' था।
न तो 'वह', 'तुम' और न 'मैं' था।
न तो काल न दे़ि था; न तो शवषय न शवषयी था।
न तो ज्ञाता, न ज्ञान, न ज्ञेय था।
उस अतीत अनुभव का कैसे वणमन शकया िाये ?

भाषा सीशमत है, िब् ित्मि-रशहत हैं

स्वयं इसका साक्षात्कार कर मुि बन िाइए।

रहस्यमय अनुभव

ब्रह्म अथवा शनत् वस्तुत -
मधु, मुरिा, शमश्री, रसगुल्ला या लि्िू से अशधक, बहुत अशधक मधुर है।
मैंने अव्यय ब्रह्म पर ध्यान शकया
मैंने वह अवसथा पायी, िो सीमा से परे है।
मुझमें वास्तशवक ज्योशत शवभाशसत हो चली
अशवद्या अथवा अज्ञान पूणमतिः शवलुप्त हो चला
द्वार पूणमतिः बन्द थे, इत्मियााँ शसमट चुकी थीं ं
श्वास तथा मन अपने उद्गम में शवलीन हो चुके
मैं परम ज्योशत से एक हो गया
भाषा से परे रहस्यमय है यह अनुभव सत्मच्चदानन्दस्वरूपोऽहम् ।

शिवोऽहम्, शिवोऽहम्, शिवोऽहम्

मैंने िीवात्मा तथा परमात्मा की एकता का साक्षात्कार शकया है।
सत्मच्चदानन्द मेरा स्वरूप है
मेरा मन सारे बाह्य शवषयों ंसे हट चला है
मैं पूणमतिः ईश्वरीय मद में उन्त हाँ
सारे िोक, दुिःख तथा भय शवलुप्त हो चले हैं।
मैं सदा िान्त तथा प्रसन्न हाँ
मैं सत्, िुद्ध, चैतन्य तथा आनन्द हाँ।
मैं ईश्वरीय ज्योशत के रूप में शवभाशसत हाँ।
सभी प्राशणयों ंमें मैं अमरानन्द का आस्वादन कर रहा हाँ।
मैंने िीवन के लक्ष्य को प्राप्त शकया है।
वही ब्रह्म मैं हाँ।
वह ब्रह्म िो सत्मच्चदानन्द है, िो अन्तवामसी तथा अन्तयामी है,
िो वेदों ंकी योशन है, िो िगत् का स्रष्टा है,
िो सबका आधार है, िो बुत्मद्ध को प्रकाि देता है,
िो सभी नाम-रूपों ंमें शछपा हुआ है,
िो ऋशषयों ंका उपास्य है, शिसको वेद पुकारते हैं,
शिसको योगी िन समाशध में प्राप्त करना चाहते हैं,
िो इि तथा अशग्न के शलए आतंक है,
िो संयशमत योगी के शलए मधुर है।
वही ब्रह्म मैं हाँ।
शिवोऽहम्, शिवोऽहम्, शिवोऽहम् ।

समाशध की अवसथा

शकतना आनन्द, शकतना सुख,
सारी कामनाएँ पररपूणम हो चुकीं,ं सब-कुछ प्राप्त हो चुका,
मैं अमर, मृत्यु-रशहत हाँ, मैं शनत् चैतन्य हाँ,
मैं महान् और सवोच्च हाँ, यह सब मोह ही है,
मोक्ष ही सवमत्र है, यही िानने योग्य है,
यही सभी द्वारा अनुभव करने योग्य है।
अहंकार अब शवलीन हो चुका है।
ज्ञान की अशग्न में वासनाएँ शवदग्ध हो चुकी हैं।
मनोनिा हो चुका है, सारे भेद शवनष्ट हो चुके हैं,
न तो 'मैं' है और न 'तुम', सब ब्रह्म ही है।
अखण्ड एकरस आनन्द ही है, यह अनुभव अशमट है।
यह अवसथा अशनवमचनीय है।
स्वयं समाशध में इसका अनुभव कीशिए।

गुरु-कृपा से

मैं अपने स्वरूप को िानता हाँ,
मैंने पररपूणमता की चोटी को प्राप्त शकया है,
मैं िुिुद्ध आत्मा हाँ।
मेरी सारी कामनाएँ पररतृप्त हो चुकी हैं,
मैं आप्त-काम हाँ, मैंने सब-कुछ प्राप्त कर शलया है,
मैंने सब काम कर शलया है, मुझे अब और कुछ भी िानना नहीं ंहै,
वेदों ंसे अब मुझे कुछ भी सीखना नहीं,ं
िृशतयों ंसे अब कुछ भी उपदेि ग्रहण करना नहीं,ं
इस िगत् से अब कोई आकषमण नहीं,ं
माया अब लत्मज्जत हो कर शछप चली है,
मैं अब उसकी चालों ंसे अवगत हाँ,
वह मेरे सामने आने में िरमाती है।
यह सब ईश्वर-कृपा तथा गुरु-कृपा से ही है,
उसने मुझे अपने िैसा ही बना शलया है,
गुरु को नमस्कार, गुरु को श्रद्धांशिल!

हंसिः सोऽहम्

यह लक्ष्य काल एवं देि-रशहत है
यह धाम दुिःख-रशहत तथा िोक-रशहत है।
यह धाम सुखमय एवं िात्मन्तमय है

यह धाम अव्यय तथा असीम है।
मैं िानता हाँ 'मैं वही हाँ।'
मुझमें न तो िरीर, मन न इत्मियााँ हैं
मुझमें न तो पररवतमन, बुत्मद्ध और न मृतु् है
मैं अमर सवमव्यापक ब्रह्म हाँ।
मुझे पाप तथा पुण्य छू नहीं ंसकते
मुझे सुख तथा दुिःख प्रभाशवत नहीं ंकर सकते
मुझे राग तथा द्वेष पंशकल नहीं ंबना सकते
मैं परम सत्, ज्ञान तथा आनन्द हाँ।
मेरे न तो ितु्रु हैं न शमत्र
मेरे न तो माता-शपता हैं और न सगे-सम्बन्धी
मेरा न तो घर है न दिे
मैं तो वही हाँ। मैं वही हाँ।
मैंने कभी िन् नहीं ंशलया और न कभी मरूाँगा ही।
सदा त्मसथत हाँ, मैं सवमत्र हाँ;
मुझे न तो मृतु् से भय है और न समिा की समालोचना का ही।
मैं शिव हाँ, आनन्द-स्वरूप एवं प्रज्ञानघन हाँ,
शचदानन्द-रूपिः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ।

त्रयोदि अध्याय
दिमन तथा शवनोद

शनम्नांशकत सन्दभम मेरे पत्रों ंसे शलये गये हैं। इनसे पाठक यह पता लगा सकेंगे शक मैं शकस प्रकार शवनोदी स्वभाव का हाँ; परनुतु मेरे शवनोद में गम्भीर दिमशनकता की झलक है। मैं दूसरों ंके दोषों ंके प्रशत अशत-उदार तथा सहनिील हाँ। इन शवनोदपूणम उत्मियों ंमें सभी के स्वभाव का गम्भीर अध्ययन शनशहत है।

साधकों ंको भाषण देने का प्रशिक्षण

"आपको कम-से-कम पााँच शमनट अाँगरिी तथा शहन्दी में भाषण देना होगा और चाहे आपका िरीर मिुे या शहले नहीं ंया शहलने से इनकार करे, आपको कीतमन के साथ नृत् भी करना होगा। यशद भाषण देने में कशठनाई हो, तो कृपया मेरी पुस्तकों ंसे कुछ पंत्मियों ंको ही याद कर लीशिए। यशद याद करना कशठन हो, तो शकसी पृष्ठ पर शलख कर पढ़ िाशलए। यशद आप बच्चे की भााँशत अपना हठ शदखलायेंगे, तो मेरे पास आपको बलपूवमक मंच पर लाने के शसवा अन्य कोई साधन नहीं ंहै। सशदमयों ंमें इस कुशतीबािी के शलए अवकाि न दीशिए।"

प्रारम्भावसथा में इस प्रकार बाध्य शकये िाने के कारण बहुत से साधक अच्छे व्याख्याता तथा कीतमन-प्रेमी बन चुके हैं। मैं हर व्यत्मि को उग्र विा बनाना चाहता हाँ। सभी अपने शवचारों ंको व्यि करना सीखें।

व्यावसाशयक व्यत्मियों ंका मागम

“समाराधन या ब्राह्मण-भोिन के समय दि बिे प्रातिः पत्ते शबछा शदये िाने हैं; परनुतु िाम को चार बिे भोिन परसा िाता है। 'योग-साधना' के साथ यही मामला है। पााँच सप्ताह से शवज्ञापन शनकल रहा है; परनुतु उस पुस्तक कीगन्ध भी मुझे मालूम नहीं।ं वृक्ष का पहला फल ईश्वर को अशपमत करते हैं। प्रथम बााँधी हुई प्रशत मेरे पास रशिस्टिमपोस्ट से पहुाँचनी चाशहए; परनुतु वी. पी. पी. ऑिमर को पूणम रूप से चुकाने पर ही मेरे पास िेष बची हुई प्रशत कोभेिा िाता है। यही व्यावसाशयक व्यत्मियों ंका ढंग है।"

मिबूत पैशकंग के प्रशत शिसमें मोटी कीलें लगायी गयी थीं ं

"आपका पासमल अच्छी हालत में पहुाँचा। ब्रह्म-पैशकंग शकया था, शिसमें ब्रह्मी-सूक्र के साथ ब्रह्म-शनष्ठा थी। हथौिे से पीटने पर भी उसको खोला नहीं ंिा सका । अन्त में उसे टुकिे-टुकिे कर िाला गया। पासमल के ब्राशह्मक पैक करने वाले को धन्यवाद। पुस्तकें अच्छी दिा में प्राप्त हुई।"

बि प्रकािक गण मुख्य बातों ंको छोि़ देते हैं

"मैंने आपको पूरा अशधकार दे शदया है शक शिस भाषा को भी चाहें आप अपने लम्बे ति उस्तरे से छााँट कर शनकाल सकते हैं, शिससे पुस्तक प्रेरणात्मक तथा भव्य बन सके; परन्तु प्राथमना है शक छोटी-सी शिखा तो रूर छोि़ शदया कीशिए। यही तो नारदपररव्रािकोपशनषद् कहती है। मेरे लेखों ंसे एक भी आवश्यक िब् को न हटाइए। यशद पुनरावशत्त हो तो होने दीशिए।"

पुस्तक ही पाण्डुशलशप के शवषय में

"मैं िानता हाँ शक 'रियोग' पुस्तक के समाप्त होते ही आप 'नमस्कार' कहेंगे। आप 'भत्मियोग' नहीं ंले सकेंगे। शिस प्रकार आपके कानों ंमें संकीतमन नहीं ंघुस सकता, उसी तरह यह 'भत्मियोग' भी आपको अशधक आकृष्ट नहीं ंकरता। मैं िानता हाँ शक आप इस पुस्तक के प्रकािन-कायम को नहीं ंलेंगे। कृपया आते समय सावधानीपूवमक उसकी पाण्डुशलशप लेते आइए। मैं उत्तरी भारत के शकसी दूसरे प्रेस में उसे दूाँगा।"

आकषमक शवज्ञापन के प्रशत

'प्रेत्मक्टस ऑफ योग' के शद्वतीय भाग की पुस्तक के अन्त में अशधक िोरदार शवज्ञापन नहीं ंहै। वह मामूली-सा है। इससे पूणम रूप से पुस्तक का प्रदिमन नहीं ंहो पाता। आपने 'योगासन', 'कुण्डशलनी योग' इत्याशद के शलए पहले बहुत अच्छा शलखा था। अब ऐसा क्ों? ं िायद थममस फ्लास्क खाली था।"

कॉफी के प्रशत

"ऋशषकेि की िरद् ऋतु सभी को आमत्मित कर रही है। आप ठण्ढी हवा का भी आनन्द लेंगे। स्टोव िो अब तक सोया पि़ा था, अब अपने मुाँह को रेलवे स्टेिन की ओर शफरा कर आपके सहषम स्वागत के शलए प्रतीक्षा कर रहा है। िो व्यत्मि िरद् ऋतु में बत्ती तथा स्टोव का त्याग करता है, वह तो स्वयंप्रकाि परब्रह्म- सारी ऋतुओं ं का तथा सारे नाम-रूपों ंका अशधष्ठान ही है। वह कभी पीता नहीं ंऔर न बोलता ही है। वह असंग है। वह सदा साक्षी है। उसकी त्मसथशत का भान कीशिए।"

याद शदलाने का तरीका

"पोस्टकािम शलख कर कृपया मुझे सूशचत कीशिए, 'हााँ, मैंने पुस्तकालयों ंके शलए पुस्तकें भेि दी हैं।' अथवा कुछ सांकेशतक िब् ही शलत्मखए। इससे समय तथा ित्मि की बहुत बचत होगी। इससे आपके गम्भीर मौन में बाधा न पि़ेगी। यह 'ह-ह' मौन का एक गम्भीर प्रकार है।"

साधकों ंकी देख-रेख

"पूणम पर शविेष ध्यान दीशिए। उनके प्रशत मेरा आदर भाव। वे सरल, ािन्त तथा शिष्ट हैं। वे कुनैन खाये हुए व्यत्मि की शबग़ी मुखाकृशत की तरह अपना चेहरा न बनायें।"

औपचाररक आमिण

"वहााँ व्यवसथा करके कृपया ऋशषकेि आ ािइए। िन्-शदवस का आमिण केवल सूचना के शलए ही है, आने के शलए नहीं।ं"

किू के क्षशत-ग्रस्त पासमल के प्रशत

"किू का पासमल शमला क्षशत-ग्रस्त हालत में। गरमी के शदन में शमश्री के गल ािने से किू मुलायम हो गये। स्वामी ज्ञानानन्द के शलए तो वे बहुत ही अचे्छे हैं; परनु्तु मेरे दााँत तो मिबूत एवं स्वसथ हैं। भशवष्य में किू के साथ शमश्री न भेशिए।"

ऋण के होते हुए भी धनी

"प्रशतशदन आश्रम में नये साधक आते हैं। सारे दिेंं से हिारों ंसाधक आध्यात्मत्मक पथ-प्रदिमन के शलए मेरे पास पत्र शलखते हैं तथा मैं सभी पत्रों ंका तुरन्त उत्तर शलखने में देरी नहीं ंकरता हाँ। कुछ कुटीरों ंका शनमामण हो रहा है। सभी शदिाओं ंमें काम बढ़ रहा है। आश्रम में एक गाय आ रही है। आप अच्छा दूध पी सकते हैं। हम लोग ऋण के होते हुए भी धनी बनते ाि रहे हैं।"

शदमागी काम करने वालों ंके शलए आदिम टाशनक

(कॉफी की आदत के प्रशत आके्षेप)

"बादाम तथा हक्सले शसरप का सेवन कीशिए। अपने शिर में बादाम-तेल या आमला-तेल लगाइए। यह शदमागी काम करने वालों ंके शलए बहुत ही लाभकर है। भोिन में शकसी पथ् की िरूरत नहीं ंहै। आप उसी पररमाण में या और भी अशधक कॉफी पी सकते हैं।"

मेरे आदरणीय अशतशथ

"सारे पत्र तथा कॉफी के पासमल शमले। कॉफी के शटन के प्रथम आदणीय अशतशथ हुए स्वामी ओंकार िो रेलवे से्टिन से उस बण्डल को लाये थे तथा दूसरे थे श्री स्वामी पूणम शिन्ोंनें कॉफी तैयार की। सम्भवतिः नाई बल्ला मेरे दूसरे अशतशथ होंगें।"

पैदल चलने में 'दुबमलता' के प्रशत

"यशद सब-कुछ ठीक रहा, तो शदव्य िीवन संघ आपको संन्याशसयों ंतथा ब्रह्मचाररयों ंके दल का नेता बना कर प्रचार, कीतमन तथा प्रवचन के शलए भेिेगा। इस प्रकार भी आपको प्रशतशदन १२ मील पैदल तो चलना ही पड़ेगा।"

शवरि महात्माओं ंके तरीके

"आपके शमत्र स्वगामश्रम के उस शवरि मौनी लड़के ने, शिसके पास एक अँगोछा ही था, एक पाउण्ड 'स्नफ' भेिने के शलए मेरे द्वारा आपसे प्राथमना की है। यह भी एक प्रकार का वैराग्य है। उसकी नाक बारम्बार स्नफ के प्रयोग से मिीनगन के समान बन गयी है। स्नफ के प्रयोग के प्रशत वह अच्छे-अच्छे तकम भी करता है। आप एक छोटा शटन भेि सकते हैं। उस शवरि महात्मा के प्रशत यह आपका दान रहेगा।"

स्नफ के प्रशत दिमन

स्नफ (नसवार) पासमल शमला शिसको शनम्नांशकत लोगों ंमें बाँटा गया -

(१) मुख्य स्नफर	श्री 'क'
(२) गुरु स्नफर	श्री 'ख'
(३) सनातन स्नफर पुराना स्नफर	श्री 'ग'
(४) महा स्नफर	स्वगामश्रम के श्री मौनी तथा त्यागी

आपको पाप तथा पुण्य-दोनों ंही शमलेंगे। मुझे भी पुण्य का कुछ शहस्सा शमलेगा; क्योंशक उनके कष्ट को दूर शकया गया है। पाप भी शमलेगा; क्योंशक उनकी आदत को बनाये रखने में हमने सहायता दी है। यशद हम उन्हें 'स्नफ' न दें, तो उनकी आदत दूर हो िायेगी; परन्तु 'अहं ब्रह्मास्मि' वाले लोग पाप तथा पुण्य-दोनों ंसे ही दूर हैं; अतः आप अपने स्वरूप को िान कर पाप-पुण्य से बच गये।

।। हरर ॐ तत्सत् ।।